

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
на заседании методического совета.
Протокол № 1
от «29» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 11
Л.Г. Ничипорчук



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Физкультурно-спортивной направленности
«Основы фитнес - аэробики»»**

Возраст обучающихся: 2-4 классах (обучающиеся начального звена)

Срок реализации программы: 2020 -2021 учебный год

**Составитель: Чистилинова Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования,
1 квалификационной категории**

г. Канск 2020 год

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес - аэробики» имеет физкультурно - спортивную направленность, для обучающихся начальной школы (8 - 11 лет), срок реализации - 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 минут + 10 минут перерыв).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес - аэробики»: составлена с учётом:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения,
- Учебно – методического комплекса для хореографических отделений общеобразовательных школ, автор: доцент кафедры хореографии Кемеровского государственного университета культуры и искусств Бочкарёва Н.И.
- Профессиональных учебников по хореографии: Вагановой А. Я., Звёздочкина В. А., Гусева Г. П., Никитин В.А., Лифшиц И. В.
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №11.
- «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха
- «Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 кл.)» под редакцией А.П. Матвеева,
- учебного пособия Вербиной О. Ю. «Фитнес-аэробика»

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- рациональный режим труда и отдыха
- сбалансированное питание
- регулярные занятия физической культурой
- овладение навыками личной и общественной гигиены
- отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

1.2. Цели программы

- особое внимание уделяется социализации личности в коллективе.
- развитие у обучающихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей,
- развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки),
- формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Задачи программы

Для первого года обучения:

- Дать понятие о ЗОЖ
- Пробудить интерес к физической активности
- Физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)
- Дать понятие о правильной осанке
- Снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок
- Дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях
- Развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе)
- Создание нормального социально-психологического климата в коллективе
- Выявление талантливых воспитанников

Для второго года обучения:

- Обучение основным компонентам ЗОЖ (режим дня, двигательная активность)
- Развитие мотивации к физической активности
- Физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)

- Формирование правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (адекватной самооценки, эмоциональной устойчивости, общительности)
- Формирование творческого коллектива

Для третьего года обучения:

- Совершенствование физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Становление творческого коллектива (команды)
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике

1.3. Содержание программы

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы фитнес - аэробики» физкультурно — спортивной направленности, включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.

Практическая часть

Темы раздела: строевая подготовка, обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, (картотека ОРУ)

2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Темы раздела: Разучивание базовых движений аэробики. 7 базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).

Разучивание вспомогательных базовых шагов, которые необходимы для составления хореографии: Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.

Разучивание, закрепление и совершенствование аэробных связок.

Самостоятельное составление связок аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

3. Фит-бол аэробика

Темы раздела: Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче. Разучивание связок и базовых шагов фит-бол аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

4. Детская йога

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных асан йоги. Обучение расслаблению, релаксации. Дыхательные упражнения

5. Игры.

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Танцевальные игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- скакалки, мячи, гимнастические палки, обручи
- мячи большие резиновые (фит-бол)

Результатом освоения программы «Основы фитнес - аэробики» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес — аэробики», физкультурно - спортивной направленности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Важнейшим требованием проведения занятий является:

- обеспечение дифференцированного подхода
- индивидуального подхода с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности,
- особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной Программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной Программы по фитнес - аэробике входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной Программы по фитнес-аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

В результате освоения содержания учебного материала по фитнес - аэробике обучающиеся должны:

Знать:

1. историю и развитие фитнес и аэробики, классификацию видов фитнес - аэробики, развитие данного направления в спорте в России;
2. анатомические особенности человека: телосложение человека, конституциональные типы женщин и мужчин, пропорции; факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой;
3. строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечно - сосудистой и дыхательной систем посредством фитнеса – аэробики;
6. правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;
7. профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнес - аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.
8. физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития

физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

9. влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
10. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
11. правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес - аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес - аэробики;
3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес - аэробики;
4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);
6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес - аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
2. особенности планирования занятий фитнес - аэробикой и контроль над их эффективностью;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнес - аэробике;

4. особенности развития физических качеств на занятиях фитнес - аэробикой;
5. особенности содержания и направленности различных видов фитнес - аэробики.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. самостоятельные занятия по фитнес - аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Определять:

1. уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
3. дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

- скоростно-силовые – партерные упражнения;
- координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения, направленные на переключения с одних связей на другие;
- выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
- гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. базовые шаги спет - аэробики;
3. упражнения на фитболах;
4. танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. упражнения на релаксацию;
6. индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики;
7. простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной Программы определяют содержание образованности обучающихся:

Предметно-информационная составляющая образованности:

- понимать принципы и ценности культуры здоровья;
- знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- знать особенности фитнес - аэробики и её влияние на здоровье;
- овладеть системными знаниями в области физкультурного образования.

Деятельностно - коммуникативная составляющая образованности:

1. уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнес - аэробики;
2. самостоятельно строить тренировочные занятия по фитнес - аэробике с учётом своих возможностей и жизненных планов;
3. уметь оценить эффективность выполняемых упражнений и корректировать свою деятельность, контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях
4. организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов фитнеса;
5. уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнес - аэробике для поддержания хорошего физического состояния;
6. рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;
7. уметь противостоять психической и физической агрессии.

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

1. осознавать персональную ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни;
2. сформировать потребность в освоении ценностей культуры здоровья;
3. формировать активную жизненную позицию;
4. понимать значение гигиены и закаливания, формировать доступные понятия о физическом развитии, влиянии занятий фитнес-аэробикой на работу сердечнососудистой, дыхательной и других систем.

Раздел № 2 «Комплекс организационно — педагогических условий»

2.1. Календарно – тематическое планирование 2 -4 класс.

№ п/п	Дата	Тема	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Вид контроля	УМК
1	2	3	4	5	6	7
1		Фитнес-аэробика, как вида спорта. Цели и задачи. ТБ	Теория: История возникновения фитнес-аэробики, как вида спорта. Определение целей и задач данного вида спорта. ТБ Практика: офп	Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.	Вводный	Презентация Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
2		Понятие фитнес-аэробика	Теория: Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения. Практика: офп	Знание что такое фитнес-аэробика. Основные правила, запрещенные упражнения Понимание важности следования всем правилам Т.Б.	Текущий	Презентация Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес»
3		Направления в фитнес - аэробике	Теория: Направления фитнес - аэробики: 1.Аэробика 2.Степ-аэробика 3.Хип-хоп аэробика Практика: офп	Направления в фитнес - аэробике. Их особенности. Понимание важности ОФП началом курса фитнес - аэробики. Упражнения ОФП для подготовки всех групп мышц к нагрузкам.	Текущий	Видеофильм Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
4		Основные шаги в аэробике Шаг knee up, step touch	Теория: Правильная осанка Практика: 1.Разминка 2.Отработка техники выполнения Шага knee up 3Заминка	Знание что такое осанка. Правильная осанка залог здоровья. Понимание важности правильной осанки при выполнении упражнений, техника	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»

				выполнения шага knee up. step touch Выполнение шагов, технически правильно.		
5		Шаг Skip, open step	Теория: Разминка – залог успеха команды. Практика: Разминка Отработка техники выполнения: Шага Skip, open step	Знание значения разминки перед занятиями. Понимание важности разминки как залог успеха команды. Понимание техники выполнения шага Skip, open step Выполнение шага технически правильно, соблюдая правила и положения осанки.	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
6		Шаг Jumping Jak, Kerl (захлест)	Теория: Музыка на занятиях по фитнес -аэробике. Ритм звучание Практика: Разминка Отработка техники выполнения: Шага Jumping Jak , Kerl (захлест) Заминка (стрейчинг)	Знание, какая музыка требуется для занятий по фитнес - аэробике. Ее ударность не меньше 128 ударов в минуту. Понимание техники выполнения шага Jumping Jak. Kerl (захлест). Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
7		Шаг Lang, grape vine	Практика: Разминка Отработка техники выполнения: Шага Lang, grape vine Заминка (стрейчинг)	Понимание техники выполнения шага Lang, grape vine Выполнение шага технически	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес»

				правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг		
8		Махи (kick, grand battement)	Практика: Разминка Отработка техники выполнения махов Заминка	Понимание техники выполнения махов. Выполнение махов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю.
9		Комбинирование шагов	Практика: Разминка Отработка основных шагов в разной комбинации Заминка	Понимание техники комбинирования шагов. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес»
10		Шаги в парах	Практика: Разминка Отработка основных шагов в парах Заминка	Понимание техники комбинирования шагов в парах. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий
11		Отработка шагов в парах.	Разминка Отработка основных шагов в парах	Понимание техники комбинирования	Текущий	Музыка для занятий Вербиной О.Ю. «Фитнес»

			Заминка	шагов. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг		
12		Шаги в перестроении	Разминка Отработка шагов в перестроении Заминка	Знание: что такое перестроение. Как можно перемещаться по площадке Понимание техники выполнения шагов в перестроении. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
13		Отработка шагов в перестроении	Разминка Отработка шагов в перестроении Заминка	Понимание техники выполнения шагов в перестроении.Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес »
14		Основные движения руками	Разминка Разучивание и отработка вспомогательных движений руками к основным шагам. Заминка	Знание основных движений руками, их значение. Понимание важности работы рук в физ. подготовке. Выполнение	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»

				вспомогательных движений вместе с шагами. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг		
15		Отработка техники движений руками	Разминка Разучивание и отработка основных движений руками Заминка	Знание основных движений руками, их значение. Понимание важности работы рук в физической подготовке. Выполнять вспомогательные движения вместе с шагами. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Тесты: Push up Sit up Тест на гибкость Step test
16		Совмещение работы ног и рук	Разминка Выполнение упражнений на совмещение основных рук и ног Заминка	Знание основных движений руками, базовые шаги. Умение совмещать работу рук и ног не отягощая друг друга. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки	Текущий	
17		Упражнения на полу	Разминка Разучивание и отработка техники выполнения упражнений: «helicopter», перевороты, выпады, упор лежа Заминка	Знание основные правила выполнения упражнений на полу, ТБ. Техника выполнения упражнения «helicopter», а также выпады, перевороты, упор лежа. Комплекс	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

				силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг		
18		Прыжки «звездочка», «книжка»	Разминка Разучивание и отработка прыжков: «звездочка», Прыжок с прямыми ногами Прыжок с согнутыми коленями Прыжок «книжка» Заминка	Знание основных правил выполнения прыжков. Разучивание и отработка прыжков: «звездочка», Прыжок с прямыми ногами. Прыжок с согнутыми коленями Прыжок «книжка» Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
19		Совмещение основных шагов и упражнений на полу	Разминка Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. Заминка	Знание техники выполнения базовых шагов и упражнений на полу. Умение грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
20		Совмещение основных шагов и прыжков	Разминка Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. Заминка	Знание техники выполнения базовых шагов и прыжков. Умение грамотно комбинировать базовые шаги и прыжки между собой. Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
21		Гимнастические упражнения в аэробике	Разминка Совершенствование основных шагов и	Знание техники выполнения упражнений	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

			выполнение их в комбинации с полушпагатом, полуканатом,	шпагат, канат, иллюжн, вертикальный шпагат. Умение грамотно комбинировать упражнения между собой. Стрейчинг растяжка. Дыхание		
22		Понятие связка, комбинация. Связка на 8 счетов	Разминка Дать определение понятию связка, комбинация. Определить упражнения в связке. Научиться составлять связку на 8 счетов	Знание: что такое связка. Из чего она состоит. Разрабатывать самостоятельно связку из предложенных элементов.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
23		Разучивание связки №1	Разминка Отработка отдельных элементов связки №1. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
24		Разучивание связки №2	Разминка Отработка отдельных элементов связки №2 Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
25		Разучивание связки №3	Разминка Отработка отдельных элементов связки №3 Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

				Концентрация внимания. Самоконтроль.		
26		Разучивание связки №4	Разминка Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Теку щий	Музыка для занятий аэробикой
27		Разучивание связки №5	Разминка Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Теку щий	Музыка для занятий аэробикой
28		Разучивание связки №6	Разминка Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Теку щий	Музыка для занятий аэробикой
29		Разучивание связки №7	Разминка Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Теку щий	Музыка для занятий аэробикой
30		Разучивание	Разминка	Умение	Теку	Музыка для

		связки № 8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки Заминка	выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	щий	занятий аэробикой
31		Сборка связок в комбинацию	Разминка Сбор всех связок Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
32		Поддержки	Разминка Роль поддержки в комбинациях. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
33		Отработка комбинации	Разминка Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Синхронное выполнение упражнений. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
34		Отработка комбинации в парах	Разминка Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Синхронное выполнение упражнений.	Умение выполнять сложные координационные движения.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

			Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации. Заминка	Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.		
35		Освоение основных базовых танцевальных шагов.	Теория: Музыка на занятиях по фитнес -аэробике. Ритм звучание Практика: Разминка Отработка техники выполнения: Шага Jumping Jak , Kerl (захлест) Заминка (стрейчинг)	Знание что такое осанка. Правильная осанка залог здоровья. Понимание важности правильной осанки при выполнении упражнений, техника выполнения шага knee up. step touch Выполнение шагов, технически правильно соблюдая правила.	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
36		Освоение элементов русских народных танцев.	Практика: Разминка Отработка техники выполнения: Шага Lang, grape vine Заминка (стрейчинг)	Знание значения разминки перед занятиями. Понимание важности разминки как залог успеха команды. Понимание техники выполнения шага Skip, open step Выполнение шага технически правильно, соблюдая правила и положения осанки.	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
37		Освоение комплекса аэробики с элементами русских народных танцев.	Практика: Разминка Отработка техники выполнения махов Заминка	Знание какая музыка требуется для занятий по фитнес-аэробике. Ее ударность не меньше 128 ударов в минуту.	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»

				Понимание техники выполнения шага Jumping Jak. Kerl (захлест). Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг		
38		Отработка комплекса аэробики с элементами русских танцев.	Практика: Разминка Отработка основных шагов в разной комбинации Заминка	Понимание техники выполнения шага Lang, grape vine Выполнение шага технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
39		Подбор музыкального сопровождения. Составление танцевальной композиции.	Практика: Разминка Отработка основных шагов в парах Заминка	Понимание техники выполнения махов. Выполнение махов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий Учебное пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
40		Освоение танцевальных элементов в стиле Латина.	Разминка Отработка основных шагов в парах Заминка	Понимание техники комбинирования шагов. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание,	Текущий	Музыка для занятий

				упражнений на пресс). Стрейчинг		
41		Освоение комплекса аэробики в стиле Латина.	Разминка Отработка шагов в перестроении Заминка	Понимание техники комбинирования шагов в парах. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий
42		Совершенствование комплекса аэробики с в стиле Латина.	Разминка Отработка шагов в перестроении Заминка	Понимание техники комбинирования шагов. Выполнение шагов технически правильно. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг	Текущий	Музыка для занятий Вербиной О.Ю. «Фитнес – аэробика»
43		Составление танцевальной композиции	Разминка Разучивание и отработка вспомогательных движений руками к основным шагам. Заминка	Знание: что такое перестроение. Как можно перемещаться по площадке Понимание техники выполнения шагов в перестроении. Выполнение шагов технически правильно.	Текущий	Музыка для занятий
44		Контрольный урок	Разминка Разучивание и отработка основных движений руками Заминка	Понимание техники выполнения шагов в перестроении. Выполнение шагов технически правильно.	Текущий	Музыка для занятий пособие Вербиной О.Ю. «Фитнес»

				Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг		
45		Освоение базовых упражнений танца живота. Стретчинг.	Разминка Выполнение упражнений на совмещение основных рук и ног Заминка	Знание основных движений руками, их значение. Понимание важности работы рук в физ. подготовке. Выполнение вспомогательных движений вместе с шагами. Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий
46		Танец живота – техника рук	Разминка Разучивание и отработка техники выполнения упражнений: «helicopter», перевороты, выпады, упор лежа Заминка	Знание основных движений руками, их значение. Понимание важности работы рук в физической подготовке. Стрейчинг для подготовки	Текущий	Тесты: Push up Sit up Тест на гибкость Step test
47		Танец живота – техника движений бёдрами.	Разминка Разучивание и отработка движений бёдрами. Заминка	Знание основных движений руками, базовые шаги. Стрейчинг для подготовки	Текущий	
48		Танец живота – техника движений телом. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Разминка Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями для мышц брюшного пресса Заминка	Знание основные правила выполнения упражнений на полу, ТБ. Техника выполнения упражнения Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
49		Танец живота. Составление танцевальной композиции.	Разминка Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации. Заминка	Знание основных правил выполнения танцевальной композиции. Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
50		Функциональный тренинг.	Разминка Совершенствование	Знание техники выполнения	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

		Техника безопасности	основных шагов и выполнение их в комбинации с полушпагатом, полуканатом,	базовых шагов и упражнений на полу. Умение грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. Стрейчинг		
51		Освоение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей.	Разминка Дать определение понятию связка, комбинация. Определить упражнения в связке. Научиться составлять связку на 8 счетов	Знание техники выполнения базовых шагов и прыжков. Умение грамотно комбинировать базовые шаги и прыжки между собой. Стрейчинг для подготовки	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
52		Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей без музыкального сопровождения.	Разминка Отработка отдельных элементов связки №1. Заминка	Знание техники выполнения упражнений шпагат, канат, иллюжн, вертикальный шпагат. Умение грамотно комбинировать упражнения между собой. Стрейчинг растяжка. Восстановления дыхания.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
53		Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением	Разминка Отработка отдельных элементов связки №2 Заминка	Знание: что такое связка. Из чего она состоит. Разрабатывать самостоятельно связку из предложенных элементов.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
54		Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей.	Разминка Отработка отдельных элементов связки №3 Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

				внимания. Самоконтроль.		
55		Выполнение упражнений с дополнительным отягощением (гантели).	Разминка Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
56		Совершенствование комплекса упражнений с отягощением и без него.	Разминка Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
57		Самостоятельное выполнение комплекса. Контроль нагрузки.	Разминка Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
58		Контрольный урок. Тестирование.	Разминка Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
59		Обучение базовым шагам	Разминка Разучивание связки №8.	Умение выполнять	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

		на занятиях по фитбол-аэробике.	Отработка отдельных элементов связки Заминка	сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.		
60		Обучение базовым шагам по фитбол-аэробике. Упражнения калланетик.	Разминка Сбор всех связок Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
61		Стретчинг. Простейшие музыкальные композиции	Разминка Роль поддержки в комбинациях. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
62		Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.	Разминка Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Синхронное выполнение упражнений. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации. Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
63		Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.	Разминка Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Синхронное выполнение упражнений. Отработка техники	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

			выполнения отдельных элементов комбинации. Заминка	полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.		
64		Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.	Теория: Музыка на занятиях по фитнес-аэробике. Ритм звучание Практика: Разминка Заминка (стрейчинг)	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
65		Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.	Практика: Разминка Отработка техники выполнения: Шага Lang, grape vine Заминка (стрейчинг)	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
66		Стретчинг.	Практика: Разминка Отработка техники выполнения махов Заминка	Знание техники выполнения упражнений шпагат, канат, иллюжн, вертикальный шпагат. Умение грамотно комбинировать упражнения между собой. Стрейчинг растяжка. дыхания.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
67		Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.	Практика: Разминка Отработка основных шагов в разной комбинации Заминка	Знание: что такое связка. Из чего она состоит. Разрабатывать самостоятельно связку из предложенных элементов.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

68		Выполнение комплекса по фитбол-аэробике.	Практика: Разминка Отработка основных шагов в парах Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
69		Совершенствование комплекса по фитбол-аэробике. Стретчинг.	Разминка Отработка основных шагов в парах Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой
70		Контрольный урок.	Разминка Отработка шагов в перестроении Заминка	Умение выполнять сложные координационные движения. Применение полученных знаний на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль.	Текущий	Музыка для занятий аэробикой

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной образовательной Программы необходим зал площадью не менее 200 кв.м., высота потолка не менее 3 м. Зал может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием. Структура полов – деревянная, предпочтительно – плавающий паркет. Также, для проведения занятий по фитнес-аэробике, можно использовать хореографический зал,

оснащённый зеркалами. Размещение зеркал – не менее двух (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см., при высоте 2,2 м. – 2,5 м.

Стены и дверь в залах – звукоизоляция. Температурный режим – от 18 до 30 градусов, влажность – менее 60%, частота воздухообмена – 8-12 м.куб. в час.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программы является залогом проведения качественных уроков по фитнес-аэробике.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, а также исходя из возможностей школы.

Для занятий фитнес-аэробикой необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Необходимое оборудование для занятий фитнес-аэробикой: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи, стойки для хранения оборудования.

При наличии соответствующих возможностей количество спортивного оборудования может изменяться в сторону увеличения. (Рекомендации)

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования. Образовательная Программа по фитнес-аэробике.	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации. Журнал «Физическая культура в школе». Журнал «Спорт в школе».	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с образовательной программой)	Д	
Карточки с заданиями	П	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение. Микрофоны (A-mic). Стойка для музыкального оборудования. Мегафон.	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи.	Д	

Видеозаписи.		
Мультимедийный проектор	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Мячи набивные 1 кг, 2 кг.	К	
Скакалка	П	
Аптечка	Д	
Маты гимнастические, массажные	К	Размеры (140-58-10) см.
Коврики для занятий йогой, стретчингом	К	Размеры (140-58-10) см.
Степ-платформы	К	Не скользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии: 900-350-150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	К	Вес 0,90 кг пары
Гантели	К	Вес 1,35 кг пары
Гантели	К	Вес 1,80 кг пары
Гантели	К	Вес 2,70 кг пары
Стойка под гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Бодибары	К	Вес 1,8 кг.
Бодибары	К	Вес 2,7 кг.
Стойка для бодибаров	Д	Два экземпляра
Мячи fit-ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit-ball	Ф	Диаметр 55 см.
Полусфера степ	К	Bosu - баланс - степ
Стойка для хранения Bosu	Д	
Подушка для баланса	К	Подушка
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр 36 см.
Мячи медицинбол	К	Вес 1,8 кг.
Подставка для медицинболов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см.
Кирпич	Д	Три экземпляра (основание для палок и обручей)
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см.
Обруч плоский	К	80 см.
Клипса палка-обруч плоский	Д	Средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см.	К	15 см.
Клипса палка-палка	Д	Три экземпляра - средство для

		скрепления палок
Конусы разметка	П	Резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Стойка для хранения оборудования	Д	
Лестницы (для Функционального Тренинга) длинные	П	
Лестницы (для ФТ) короткие	П	
Мячи паралоновые	К	

2.3. Формы аттестации

Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся

Формы аттестации, в процессе реализации программы используются, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги
- Ролевые игры

Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку:
 - 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
 - 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
 - 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
 - 4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.
- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
 - 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете
 - 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате
 - 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете
4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали
5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос

2.4. Оценочные материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес - аэробики» физкультурно — спортивной направленности реализуется в 4 этапа:

1-й этап – базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнес - аэробики, узнают общие понятия о фитнес - аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях фитнес - аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать пантомимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий фитнес - аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по фитнес - аэробике.

2.5. Методические материалы

Методы реализации программы

Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия

- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

Практические методы

- Элементы фитнес - аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

Педагогические технологии

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- И такие формы деятельности как:
- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Подвижные игры.

Принципы и особенности организации обучения

В качестве методологической основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фитнес - аэробики» физкультурно — спортивной направленности, выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес - аэробики» физкультурно — спортивной направленности, направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

принцип не нанесения вреда

принцип диалогичности – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, эмпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения;

принцип уникальности – поддержание в детях уважения к себе и формирование отношения к своей личности не как к «ущербной», а как к «другой» («особой», «уникальной»);

принцип самостоятельности – не делать что-то за ребёнка, а предоставлять ему возможность проявлять самостоятельность;

принцип «собственного воспитания» - проведение поведенческого тренинга в условиях конкретной деятельности;

принцип «совместности» - предоставление возможности обучающимся участвовать в коллективной деятельности;

принцип целостности – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей;

принцип единства противоположностей – использование в работе с детьми баланса между чувственной и рациональной сферами, между индивидуальным и социальным;

принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих его людей;

принцип отсроченного результата – работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формируется подспудно и длительно; нужно запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов.

принцип постоянного контроля результатов – получение обратной связи путём проведения диагностики и мониторинга здоровья и физической подготовленности обучающихся;

принцип обеспечения безопасности – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной деятельности от различного рода чрезвычайных ситуаций.

принцип вариативности - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными погодными-климатическими условиями и видом общеобразовательного учреждения;

принцип достаточности разнообразия - распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес - аэробики» физкультурно - спортивной направленности предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем

соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фитнес - аэробики» физкультурно — спортивной направленности направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

При организации обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы фитнес - аэробики» физкультурно — спортивной направленности, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технологии проблемного обучения. Используются принципы и подходы личностно-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи обучающихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

Виды фитнес - аэробики, реализуемые в настоящей образовательной Программе:

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без

него, с ограничением в прыжках, подскоках (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений).

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;
- мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Особенностью **степ - аэробики** является использование специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ - аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность степ - аэробики - формирование чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ - аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ - платформы не должны свисать;
- расстояние до степа - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни;
- при спходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио - респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность

организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Рекомендательный метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Занятия **фитбол - аэробикой** дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол - аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол - аэробики прекрасно восполняет этот пробел, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам фитбол - аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол - аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол - аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Каждый блок образовательной Программы представлен детальным описанием специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения

посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов Программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели физкультурного спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес - аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

- двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
- соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
- комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
- части комплекса - определённое количество комбинаций;
- комплекс упражнений фитнес - аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений.

2.6. Литература

Интернет-ресурсы:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

Список литературы:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Вербина О. Ю. учебное пособие «Фитнес-аэробика» /О.Ю.Вербина. - Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т,2010. -36с.
3. Слуцкер О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. М.: 2011
4. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина. -Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т,2010. -100с.

Приложение № 1

Двигательные упражнения Классическая (базовая) аэробика

1. **Марш (march)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. **Приставной шаг (step touch)** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (*step-line*).
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)** - шаг правой в сторону, шаг левой назад – накрест за правую, шаг правой в сторону, приставить левую.
4. **V-шаг (v-step)** - шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
5. **«Открытый шаг» (open step)** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. **Jumping jacr** - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
7. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8. **Махи ногами (kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (*kick*) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (*kurt*).
9. **Выпад (lunge)** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
10. **Шаг «Мамбо»** - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
11. **Шаги «ча-ча-ча»** - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
12. **Скрёстный шаг (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрёстные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
13. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрёстно, с поворотом.
14. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях.

15. **«Галоп» (gallop)** - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
16. **«Пони»** - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
17. **Slide-скольжение** - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
18. **«Скоттиш» (schottische)** - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
19. **«Полька»** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
20. **«Твист» (twist jump)** - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
21. **Pendulum** - прыжком смена положения ног (маятник).
22. **Pivot turn** - поворот вокруг опорной ноги.
23. **Squat** - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
24. **«Тусмен» (two-step)** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
25. **Подскок (ship)** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
26. **«Чарльстон» (Charleston)** - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
27. **Прыжок ноги врозь - вместе (jumping-jack)** - прыжок ноги врозь - вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
28. **«Скип» (skip)** - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.
29. **March** - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.
30. **Out** - марш на месте, ноги врозь
31. **Out-in** - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
32. **V-Step** - два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
33. **A-Step** - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
34. **Mambo** - одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
35. **Basic-step** - два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
36. **Step Touch** - шаг в сторону, приставить вторую ногу
37. **Double Step Touch** - два приставных шага в сторону
38. **Knee Up** - шаг в сторону, подъем колена
39. **Double Knee Up** - шаг в сторону, два подъема колена
40. **Kick** - шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
41. **Double Kick** - шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
42. **Lift side** - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
43. **Double Lift side** - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
44. **Curl** - шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)

45. **Double Curl** - шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
46. **Open Step** - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
47. **Toe Touch (Heel Touch)** - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)
48. **Grapevine** - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
49. **Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)** попеременные - шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад.
50. **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)** - шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад.
51. **Cha-cha-cha** - три быстрых шага на месте на «раз и два»
52. **Shasse** - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Фитбол - аэробика

Исходные положения фитбол - аэробики:

1. Основное (базовое) положение, сидя (upright sitting position)

Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

2. Положение, лёжа на мяче лицом вниз (prone position)

Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

3. Положение, лёжа на мяче с опорой на руки

Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

4. Положение, лёжа на мяче лицом вверх

Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

5. Боковое положение на мяче

Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

6. Положение «ноги на мяче»

Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

7. Боковое положение «нога на мяче»

8. Положение, лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол - аэробике:

1. Приставной шаг (step-touch)

И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

2. Шаг-касание (touch-step)

И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

3. Марш (march)

И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

4. Twist (twist)

И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

5. Прыжок ноги врозь - вместе (jumping-jach)

И. п. - то же, прыжок ноги врозь - вместе.

6. Выпад (lange)

И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7. Махи ногами (kick)

И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Степ - аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ - платформе.

Ознакомление с различными подходами к ступу - платформе. Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- боковая - стоя боком к ступу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Овладение техникой основных шагов на занятиях степ - аэробикой:

1. Шаг базовый (bask) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

2. Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 — левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

3. Шаг-касание сверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

4. Шаг-касание сверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

5. Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца,

сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол.

6. Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой.

7. Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (*knee up*); подъём ноги в сторону (*lift side*); захлест ноги (*curl*); выброс ноги (*kick*).

Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

- *Попеременное поднимание коленей.*

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - поднять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела распределена на обе ноги.

- *Попеременное поднимание ног в сторону.*

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

- *Попеременное поднимание пяток к бедру.*

И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

8. Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

9. Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

10. Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку.

И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

11. Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку.

И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

12. Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

13. Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 — левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

14. Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 — правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, и.п.

15. Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1-шаг правой ногой на край степа; 2-шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3-правая на пол с конца степа; 4-левая на пол у края степа.

16. Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И.п. - боком к степу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге; 3- правую опустить на пол рядом со степом (левым боком); 4- левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).

17. Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

18. Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

19. Шаг подскоки (over the top. Across, lunge)

И.п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 -правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

20. Basic Step

Два шага на платформу, два шага на пол

20. Basic Up

Два шага на платформу

21. Basic Down

Два шага на пол

22. V-Step

Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)

23. Mambo

Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте

24. Stomp (Mini-Mambo)

Шаг на платформу, шаг на пол

25. 6 Point-Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол

26. Over

И.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу

27. Straddle Up

И.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение

28. Straddle Down

И.п. - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение

29. Up Up Lunge

Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

30. Tap Up

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол

31. Knee Up

Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

32. Kick

Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол

33. Curl

Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодиче), два шага на пол

34. Lift side

Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол

35. Back Lift

Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол

36. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол

37. L-Step

Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

38. Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол

39. Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол

40. Sailor Step (шаг моряка)

Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол

41. Mini (Little) — Mambo Шаг на платформу, два шага на пол

42. Stomp Шаг на платформу, шаг на пол

43. Double Stomp Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

44. Tango Step Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол

45. Spider Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

46. Tripple Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

47. L-Mambo

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

48. Cha-cha-cha

Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п.

49. Shasse Mambo

Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)

50. Step Tap Касание платформы, шаг на пол.

Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств в русско-народном, восточном стиле и Латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаги вперед, назад** - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.
3. **Шаги из стороны в сторону** - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
4. **Скачки вперед-назад** - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
5. **«Качалочка»** - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
6. **«Твист»** - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
7. **«Off-beat-step»** - движение аналогично «*knee up*» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

8. **«Тач» в сторону** - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
9. **«Тач» в сторону с поворотом направо- налево** - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.
10. **«Тач» вперед-назад** - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
11. **«Тач» вперед** - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
12. **Скрёстное выполнение ноги на пятку** - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.
13. **Скользящие шаги** - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
14. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
15. **Прыжки на двух ногах** - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.
16. **Прыжки в выпадах** - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги.
17. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
18. **Прыжок ноги врозь, ноги накрест** - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрёстной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
19. **Прыжок со сменой ног и «киком»** - выполняется с одной ноги на другую, и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
20. **Прыжок, согнув ноги** - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
21. **Прыжки ноги врозь** - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Упражнения на полу.

1. «Краб».

В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

2. «Дорожка» с опорой на одной руке.

Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или стоя.

3. «Дорожка» с поочередной опорой руками.

И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой накрест за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

4. «Дорожка - часы».

В упоре лежа на руках, поднять правую ногу накрест перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую накрест под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

5. «Казачок».

В глубоком плие на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

6. «Мельница».

Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

7. Упор на руках.

Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверх, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение, лежа на животе.

Восточный танец. Танец живота.

Овладение основной техникой базовых упражнений танца живота.

1. Базовое движение

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты. Бедро тянется вверх подмышку (левое и правое поочередно), без напряжения и рывков, верхняя часть зафиксирована, работают только бедра. Колени не выпрямляются.

2. Круг бедрами

И. п. - присесть, колени слегка присогнуты на всех этапах этого движения. Сокращая торсовые мышцы, подтягивать бедро вперед-вверх, затем вправо вверх, назад вверх и влево вверх. Движение выполняется плавно без рывков.

3. Арка («Подкова»)

И. п. - вес тела на одной ноге, на полной ступне. Другая нога на носке. Арка представляет собой подъем и сброс бедра, выполненные в связке (полукруг вперед - сброс, полукруг назад - сброс. Выполнять через верх и через низ). Подъем - бедро поднимается с одновременным подтягиванием его к подмышке. Обе ноги остаются присогнутыми. Сброс - возврат бедра в исходную позицию.

4. Проходка один-один

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты, шаг - бедро, шаг - бедро, выполняется также вбок с акцентом бедра вниз. Сделать шаг и подтянуть бедро к подмышке. Сделать шаг другой ногой и также подтянуть другое бедро.

5. Египетский шаг

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты. Египетский шаг - усложненный вариант проходки один-один. Схема движения: 1 - шаг правой ногой + бедро правой ноги; 2 - бедро левой ноги; 3 - бедро правой ноги; затем, то же со сменной ноги.

6. Переход с ноги на ногу

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в произвольном положении. Переносить вес тела с ноги на ногу по египетской технике.

7. Египетская тряска

6-я позиция, колени присогнуты. При неподвижном корпусе, руках и ногах выполнять тряску ягодицами, как будто пытаешься что-то с них стряхнуть. Тряска выполняется на расслабленных мышцах ягодиц с сохранением неподвижности коленей и корпуса.

8. Тунис на одно бедро

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Прокручивать бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, затем вернуть его в исходное положение.

9. Тунис со сбросом

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Прокручивать бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, отрывая носок рабочей ноги от пола в момент возвращения бедра в исходную позицию.

10. Тунис «купе»

И. п. - ноги в 6-й позиции. Правая нога уходит в купе (подъем колена вверх). Далее нога по 6-й позиции становится на правую стопу с поворотом бедра вправо, затем разворот правого бедра влево. Затем левая нога переходит в левое купе. То же самое повторить с левой ноги.

11. Проход на одно бедро

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Шаг на носок, разворот бедра (тунис), повторить. Схема: шаг - тунис - шаг - тунис. Руки акцентируют рабочее бедро.

12. Коленная тряска (суданская техника)

И. п. - колени присогнуты, ягодицы, мышцы пресса расслаблены, работают только колени. Верхняя часть туловища зафиксирована, спина прямая. Движение исходит «из колен», они поочередно сгибаются и разгибаются, быстро, с очень маленькой амплитудой. Трястись должны ягодицы и живот. Не напрягать мышцы!

13. Тряска на одной ноге

И. п. - опора на одну ногу. Рабочая нога на носке и отведена назад. Остается принцип упражнения 12, но работает только одно колено.

14. Плавные круги бедрами («Бочка»)

И. п. - ноги в 6-й позиции. Очертить окружность в горизонтальной плоскости, сзади ягодицами, максимально прогибая поясницу (до 90°), а спереди - максимально приподнимая низ живота. Круги должны быть плавными; спина всегда остается прямой.

15. Круги со сбросом

И. п. - ноги в 6-й позиции. Описывать круг тазом и в момент отведения назад делать сброс бедром сверху вниз. Без остановки продолжать следующий круг. Колено

также совершает кругообразные движения. Это движение начинать надо с колена, и бедро последует за ним.

16. Горизонтальная восьмерка бедрами (вперед)

И. п. - опорная нога на полной стопе, вес тела на ней, другая стопа на носке. Бедро движется наружу вперед, втягивается внутрь к солнечному сплетению и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро, и опорная нога меняется. Переход плавный, а движение становится текучим. Голова на одном месте, нет движений верх и вниз.

17. Горизонтальная восьмерка бедрами (назад)

И. п. - то же. Бедро движется наружу назад, тянется к лопатке и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро, и опорная нога меняется. Голова остается на одном уровне.

18. Вариация (восьмерка с выносом ноги)

И. п. - опорная нога на полной стопе, вес тела покоится на ней, другая стопа на носке. Техника остается прежней, но с выносом ноги с рабочего бедра.

19. Волна

И. п. - ноги в 6-й позиции, руки произвольно. Максимально выдвигается грудь вперед. В этом положении отклониться назад. Вобрать грудную клетку в себя. Представить перед собой планку и «поднырнуть» под нее. Схема движения:

- 1 - выдвигаем грудную клетку;
- 2 - корпус назад;
- 3 - плечи вперед, как бы ссутулившись;
- 4 - «подныриваем»;
- 5 - с выдвинутой грудной клеткой возвращаемся в и. п.

20. Скольжение головы вправо-влево

Голова тянется вбок, вправо и влево поочередно, без рывков и напряжения.

21. Скольжение головы вперед-назад

То же, что и в упражнении 20, но вперед-назад.

22. Квадрат головой

Движение выполняется по квадрату: вперед - вправо – назад - влево. То же самое в другую сторону.

23. Скольжение по кругу

Движение выполняется по кругу, в одну и в другую сторону, в одной плоскости. То же самое в другую сторону.

24. Вращение плечами

И. п.: опора на обе ноги, плечи параллельны полу. Выполняя плечевое вращение, описываем вертикальный круг по очереди одним, затем другим плечом. Эти движения можно выполнять вперед и назад.

25. Вращение плечами вперед-назад

И. п. то же, что в упражнении 24. Плечи вращаются вперед и назад поочередно. Бёдра неподвижны.

26. Вращение плечами в обоих направлениях

И. п. - тоже, что в упражнении 24. Плавно по очереди вращать предплечьями; сначала вперед, потом назад.

27. Удары диафрагмой (Сандермак)

На втянутом животе покашлять. Положить руки на диафрагму, ощутить, как она работает: диафрагма приподнимается - опускается.

28. Удары животом

На вдох живот втягивается, на выдох «надувается».

29. «Гриб»

И. п.: ноги в 6-й позиции. Вертикальный полукруг корпуса назад обычно выполняется одновременно с горизонтальным. Когда бёдра начинают движение назад, корпус падает по диагонали, начиная горизонтальный полукруг.

30. «Луна»

И. п. то же, что в упражнении 29. Вертикальный полукруг корпуса вперед обычно выполняется с прогибом поясницы. Когда бёдра начинают движение вперед, корпус отклоняется назад, начиная горизонтальный полукруг. Вес тела переносится с ноги на ногу - начинается на одной ноге, заканчивается на другой; при этом бедро описывает полукруг.

31. Нижний «маятник»

И. п. - ноги в 6-й позиции. Отрывая рабочую ногу на носок, отвести бедро вверх в сторону и опустить бедро вниз. Таким образом, бедро описывает полукруг. То же самое на другую ногу и бедро. В результате получается движение нижний «маятник». Схема движения:

- - правое бедро вверх + правая нога на носок;
- - правое бедро в сторону + правая нога на носок;

3 - правое бедро опускаем, пятку опускаем. То же самое повторить на другое бедро.

32. Верхний «маятник»

И. п. то же, что в упражнении 31. Бедро уходит сначала в сторону, стопа становится на носок при поднятии бедра вверх. При опускании бедра вниз пятка становится в и. п. Повторить то же самое на другую ногу и бедро. Схема движения: 1 - правое бедро в сторону без отрыва правой пятки от пола, 2 - правое бедро вверх + правая нога на носок, 3 - правое бедро опускается в и. п.

Техника рук. Движения выполняются плавно «перетекая» из одного в другое:

- «сорви траву» - пальцы кисти закрываются (по принципу веера), «охватывают» воображаемую траву, затем поднимаются вверх - «срывают» ее;
- «посмотри, который час»;
- «сорви цветок и отдай любимому»;
- «останови любимого»;
- «покажи ему поднос, на котором лежит роза»;
- «подними розу»;
- «покажи розу»;
- «отведи руку с розой в сторону»;
- «цветок лотоса» - движение выполняется по кругу, по часовой и против часовой стрелки
- египетская постановка рук: и. п. - пятки и носки вместе, спина ровная, руки на уровне бедер, локти отведены назад и округлены.

1. «Звезда» - поднять руки из исходной позиции; большой и указательный пальцы соединяются, руки находятся впереди головы, за голову не заводятся, локти

округлены.

2.«**Кувшин**» - плечи заведены назад, руки над головой, локти округлены и кисти рук «смотрят» друг на друга, отвести руки в сторону, вниз, завести руки за голову.

3.«**Протягивающие руки**» - ритм бедра не должен сочетаться с ритмом рук: руки идут в 2-4 раза медленнее, чем бедро. Руки не должны напрягаться, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти. Разучивание связок, блоков и танца живота с использованием основных базовых упражнений танца живота.

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес - аэробикой:

- в положении стоя

(поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя

(«легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа

(поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища

скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо);

- **в положении упоров**

(«собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Функциональная тренировка.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

"Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.и. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине таза, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике,

когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч

параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение. упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение:

лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.