

Управление образования Невьянского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа  
Невьянского городского округа

Согласована

Педагогическим советом

Протокол № 01 от « 04 » 09 2024г.



Утверждаю

Директор МБОУ ДО СШ

Е.А. Жаков

Приказ № 1498 от « 04 » 09 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по оздоровительной аэробике  
«Фитнес-аэробика»**

Срок реализации программы – 3 года

Возраст обучающихся – 6,5 - 11 лет

Авторы-составители: Рякшина Галина Викторовна, тренер-преподаватель,  
Клеянкина Анна Игоревна, зам. директора по УВР

г. Невьянск  
2024 г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.4. Планируемые результаты освоения программы ....	22
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	26
2.1. Условия реализации программы .....	26
2.2. Методическое обеспечение программы.....	26
2.3. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы.....	27
Список литературы .....	30
Приложение.....	31

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей и подростков создается модель образования в соответствии с требованиями ФГОС. В условиях дополнительного образования и с учетом его специфики данная модель представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка.

Дополнительная общеобразовательная программа по аэробике разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.1.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014);
- Приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНОУСО «Дворец молодежи», г. Екатеринбург, 2020г.;
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Уставом Учреждения;
- Типовой программой для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес - аэробики, автор Слуцкер О.С. и др., 2008 г.
- Образовательной программой и учебным планом МБОУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год.

**Актуальность программы** определяется направлением на решение государственно важных задач: на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, обеспечение здорового досуга детей и подростков, популяризацию фитнес – аэробики,

создание условий для занятий детей, на обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания учащихся; на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; приобщение к дополнительным занятиям современными здоровьесберегающими фитнес-технологиями.

**Практическая значимость.** Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровое поколение в состоянии усваивать знания и в будущем способно заниматься производительно-полезным трудом. На современном этапе развития образования работа представляет собой совокупность обязательных требований, и одно из них: образование должно стать более безопасным, здоровьесберегающим, здоровьесберегающим.

Школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В этой связи, актуальной становится проблема поиска эффективных путей оздоровления и физического развития детей, увеличения двигательной активности, повышения уровня физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему дополнительного образования, как мощного фактора укрепления здоровья ребенка, интеллектуального и психического развития человека.

Фитнес - аэробика - является сегодня лидером мирового спортивного движения. Это командный, сложно координированный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной аэробики. Внешне аэробика представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных движений, выполняемых под музыку, а также различных циклических движений невысокой и средней интенсивности, рассчитанных на длительное выполнение.

В переводе с греч. «аеро» - это воздух, «bios» - жизнь. Термин «аэробный» означает - «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Высокая двигательная активность обеспечивает повышенное содержание кислорода, проникающего в кровь и через сердечно - сосудистую систему в мышечные ткани, что и даёт оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает хорошее настроение. Характерным признаком является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечной системы. Исследования показали, что регулярные занятия аэробикой улучшают работу сердца и лёгких, снижают опасность сердечно - сосудистых заболеваний.

Кроме того, занятия фитнес - аэробикой способствуют:  
- развитию и совершенствованию физических и психических качеств, занимающихся;

- профилактике мышечной недостаточности и нарушений осанки;
- коррекции неправильных двигательных стереотипов;
- улучшению функционирования ОДА, профилактике развития плоскостопия;
- профилактике функциональных нарушений со стороны многих органов и систем (головные боли, дискинезия желчевыводящих путей, частые или хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, вегетоневрозы, ослабление механизмов иммунной защиты, состояния после травм);
- ускорению процессов метаболизма в организме;
- стимулированию деятельности надпочечников и гипофиза;
- снижению уровня холестерина в крови;
- регуляции психомоторных функций (возможность синхронного повторения движений, быстрота реакции, применение дозированных усилий, и т.д.).

В программе отражены конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы на разных ее этапах, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств.

**Отличительные особенности программы.** Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес - аэробика призвана удовлетворить потребности детей различного возраста в физкультурной оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес – программ, их доступности и эмоциональности занятий. Она содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программа отличается от других программ тем, что обучение идет по нескольким видам аэробики (базовая, классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, функциональный тренинг).

**Адресат программы** – дети младшего школьного возраста с 6,5 до 11 лет.

**Сроки реализации программы** – 3 года.

**Объем программы** 321 часов.

1 год обучения 7-8 лет - 93 часа

2 год обучения 8-9 лет - 114 часов

3 год обучения 9-10 лет - 114 часов.

Наполняемость группы 15 человек. Занятия проходят три раза в неделю по 1 академическому часу.

**Уровень программы** – базовый.

**Формы обучения** – очная, групповая и индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, занятие-игра.

**Формы учебно-воспитательного процесса:**

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных в фитнес - аэробике.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, - эстафет и.т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются

физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие. Основная задача – формирование правильной осанки, устойчивости и гибкости, пластичности. Изучение основ музыкальной грамоты.

**Формы подведения итогов (результатов):** уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема на дополнительные предпрофессиональные программы. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание оптимальных условий для развития личностных способностей учащихся средствами современных фитнес - технологий, а именно аэробики.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и соотносится с решением следующих **задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование средствами фитнес - аэробики активной жизненной позиции и ЗОЖ;
- сохранение и укрепление здоровья;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

- разносторонняя физическая подготовка и повышение функциональных способностей организма;
- изучение основ техники фитнес – аэробики;
- развитие и совершенствование спортивного мастерства;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;
- содействие всестороннему гармоничному физическому, интеллектуальному и психическому развитию учащихся.

### 1.3. Содержание программы

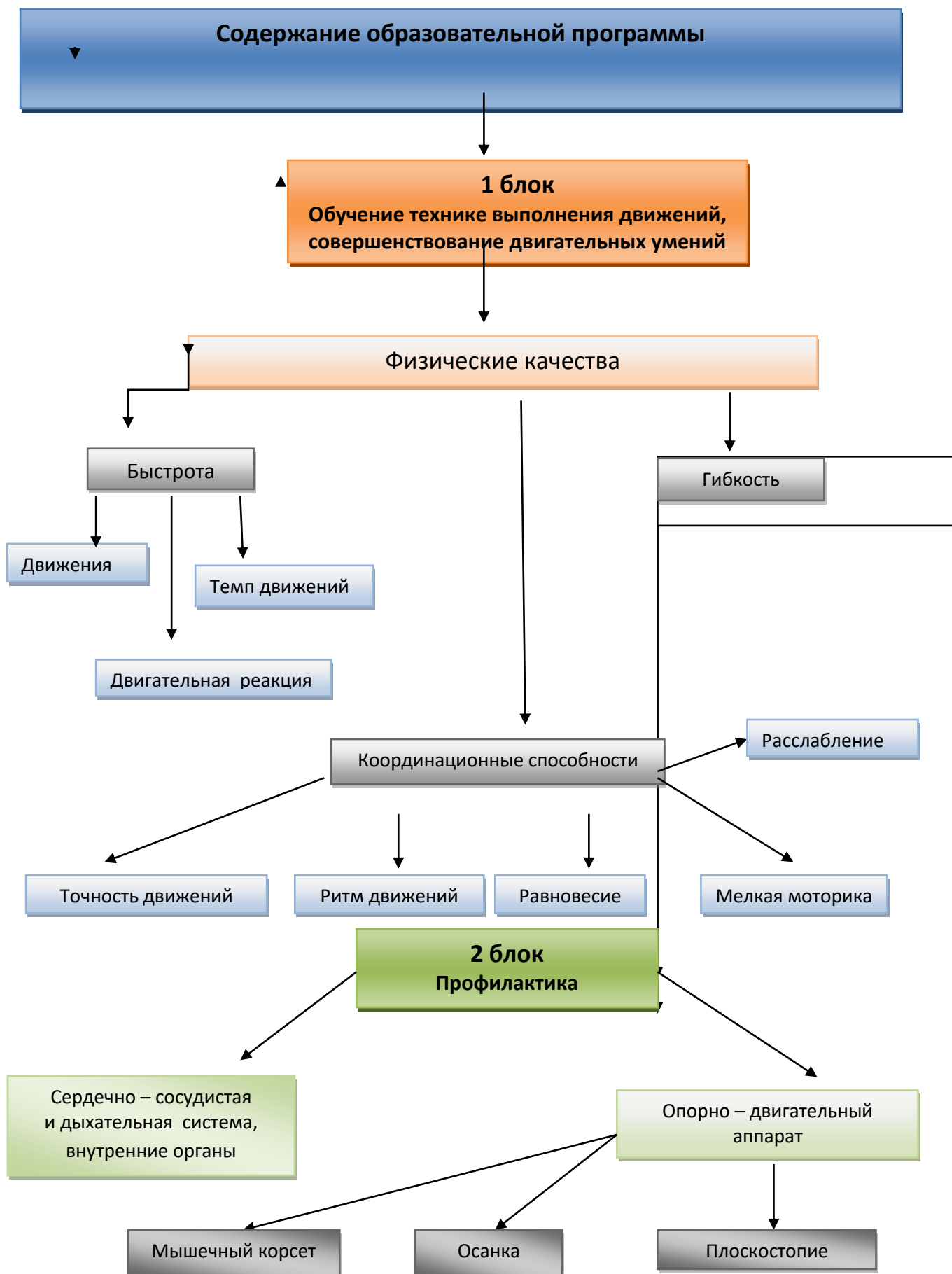
В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в год для СОГ - 1 на 31 неделю, и остальной период обучения с расчетом на 38 недель.

В соответствии с задачами обучения в учебном плане осуществляется распределение на основные разделы тренировки.

#### 1.3.1. Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	3
Теоретическая подготовка	5	6	7
ОФП	32	40	35
СФП	6	6	8
Техническая подготовка	36	47	48
Подвижные и спортивные игры	10	11	11
Контрольные нормативы	2	2	2
Показательные выступления и соревнования	2	2	3
<b>Итого:</b>	<b>93</b>	<b>114</b>	<b>114</b>

## Два блока реализации программы





### 1.3.2. Учебный (тематический) план СОГ -1

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	опрос
2.	Техническая подготовка. Классическая аэробика. Базовые шаги. Комбинации и связки.	9	1	8	творческое задание
3.	Техническая подготовка. Степ-аэробика. Базовые шаги. Комбинации и связки.	8	1	7	творческое задание
4.	Техническая подготовка. Танцевальная аэробика - русский народный (стилизация).	7		7	творческое задание
5.	Техническая подготовка Креативная партерная гимнастика	7		7	
6.	Техническая подготовка. Стретчинг с элементами йоги	8		8	
7.	Общая физическая подготовка	32	1	31	
8.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
9.	Подвижные игры	10		10	
10.	Соревнования	2		2	
11.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2		2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>93</b>	<b>5</b>	<b>88</b>	

#### Содержание

##### 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Постановка целей и задач. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Гигиенические требования к занимающимся спортом. Основы ЗОЖ.

Практика. Построение по линиям, игра «знакомство». Показ травма - опасных упражнений и их безопасных вариантов.

##### **Техническая подготовка.**

##### 1. Классическая аэробика.

Теория. Истоки фитнес – аэробики. Аэробика как средство повышения функциональных и физических возможностей организма, средство сохранения и укрепления здоровья. Физические качества.

Виды аэробики. Ознакомление с общей структурой и содержанием. Понятие «шаг-связка-комплекс. Терминология.

Практика. Овладение техникой базовых шагов. Изучение содержания - «шаг-связка-комплекс». Разучивание и выполнение комплекса аэробики низкой интенсивности. Соблюдение техники безопасности.

Базовые шаги аэробики.

**1.march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

**2.steptouch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

**3. doublesteptouch** - два приставных шага

**4.openstep** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую

**5.curlstep** (захлест)

**6.grapewine** (скрестный шаг в сторону)

**7.V – step** – шаг вправо вперед – в сторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться

**8.kneeup** – подъем колена вверх

**9.kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

**10.heeitouch**- касание пола пяткой

**11.crossstep** скрестный шаг с перемещением вперед

**12.lunge** – выпад

**13.mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

## 2.Степ-аэробика.

Теория. Техника безопасности. Цели и задачи. Влияние упражнений степ - аэробики на организм и развитие физических качеств. Инвентарь и оборудование, правила использования. Виды шагов.

Практика. Овладение техникой базовых шагов степ - аэробики. Шаги без смены лидирующей ноги. Шаги со сменой лидирующей ноги. Разучивание и выполнение комбинаций низкой интенсивности. Соблюдение техники безопасности.

Базовые шаги. Шаги без смены лидирующей ноги.

1. Basic step (4). Простой базовый шаг, подъем на платформу и спуск с нее.

2. V-step (4). Аналог соответствующего шага в классической аэробике.

3. Over the top или Over (4). Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону. Шаг одной ногой боком на степ-платформу. Шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед, шаг первой ногой со степ-платформы назад, шаг второй ногой со степ-платформы назад.

4. Straddle (8). Подъем на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию. Шаг одной ногой боком на степ-платформу. Шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы), одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны, вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны. Возвращаем первую ногу на степ-платформу, возвращаем вторую ногу на степ-платформу. Спуск с платформы первой ногой

(мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение), спуск с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

5. Turn step (4). Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ-платформы не назад, а вбок. Шаг одной ногой на степ-платформу. Шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной), спуск одной ногой с платформы с короткого края. Спуск другой ногой с платформы с короткого края.

Шаги со сменой лидирующей ноги.

1. Tap up (4). Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

2. Knee up (4). Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй

3. Step kick (4). Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, второй ногой мах в воздухе, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй

4. Step curl (4). Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Второй ногой захлест, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

5. Step lift (4). Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

6. L-step (8). Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене. Первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене. Вторую ногу

возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Обратных шагов, в отличие от классической аэробики, степ-аэробика не подразумевает.

### 3. Танцевальная аэробика. Русский народный (стилизация).

Теория. Цели и задачи танцевальной аэробики как формы физического и психического воспитания. "Правильная осанка - ключ к здоровью". Хореография. Понятие ритм. Особенности танцевального стиля.

Практика. Разучивание танцевальных элементов и танцевальных шагов. Выработка согласованности движений с музыкой. Разучивание танцевальной композиции. Комплексы упражнений на выработку правильной осанки и развитие гибкости; ритмические упражнения.

Хореография. Элементы танца:

- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.;
- приседание (grand plie) в 1,2,3 п. н.;
- бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete);
- подъем на полупальцы (releve)
- махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battements);
- battements fondue на 45, на 90;
- grand battmante jete balance.
- традиционные движения рук.

Ритмические упражнения:

- хлопки в различном ритмическом сочетании;
- удары ногой на сильную долю;
- отстукивания заданного ритма ногой;
- сочетание хлопков и ударов ногой в заданном ритме;
- ходьба на месте и в движении с различными сочетаниями ритмического рисунка шагов и хлопков и др.

Шаги.

1. Шаги польки, галоп.
2. Шаги с хлопками в ладоши.
4. Приставные шаги с хлопками.
5. Приставные шаги в сочетании с движениями рук.
6. Шаги вперед-назад.
7. Прыжки вперед- назад, подскоки и др.

### 4. Креативная партнерная гимнастика.

Теория. Понятие о мышечном тонусе.

Практика. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Упражнения на укрепление мышц спины. Упражнения на выносливость.

### 5. Игровой стретчинг. Стретчинг с элементами йоги.

Теория. Основные особенности. Принципы и техника выполнения упражнений. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Овладение комплексами упражнений статического растяжения мышц и суставно-связочного аппарата в игровой форме, упражнениями на снижение эмоционально-психического напряжения. Растяжка плечевого сустава, спины, ног, стоп («кошка», «собака», «кобра», скручивания).

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Строевые упражнения.*

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

### *Легкоатлетические упражнения.*

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе.

Бег: бег с изменением направления движения, бег спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, и т.д. Бег: 20,30м.

Прыжки: в длину с места и разбега, на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, и т.д.

### *Гимнастические упражнения.*

Упражнения без предмета: для рук, туловища, ног.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с инвентарем: мячами, скакалками.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

2. Упражнения на формирование правильной осанки.

3. Упражнения на равновесие и ориентации в пространстве.

**Подвижные игры.** «Невод», «Воробы и вороны», «Салки», «Вызов номеров».

### 1.3.3. Учебный (тематический) план СОГ -2

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	1	опрос
2.	Техническая подготовка. Классическая аэробика. Базовые шаги. Комбинации и связки.	11	1	10	творческое задание
3.	Техническая подготовка. Степ-аэробика. Базовые шаги. Комбинации и связки.	11	1	10	творческое задание
4.	Техническая подготовка. Танцевальная аэробика - русский народный (стилизация).	10	1	9	творческое задание
5.	Техническая подготовка Креативная партерная гимнастика	10		10	
6.	Техническая подготовка. Стретчинг с элементами йоги	10		10	
7.	Общая физическая подготовка	40	1	39	
8.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
9.	Подвижные игры	11		11	
10.	Соревнования	2		2	
11.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2		2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СОГ – 2

#### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в виде специальных теоретических занятий, бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. Средства ФК для укрепления и сохранения здоровья.

2. Аэробика. История развития аэробики на международной арене и в России.

Аэробика оздоровительная, прикладная, спортивная. Аэробика – средство сохранения, укрепления здоровья и повышения физических кондиций человека. Понятие аэробика и фитнес. Классическая, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика – цели и задачи; влияние на организм; структура занятий, терминология. Физические качества, тестирование уровня двигательной подготовленности.

3. Ценностные ориентации ЗОЖ. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Понятие о системе закаливания. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Техника безопасности.

4. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

5. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом.

*Легкоатлетические упражнения.*

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе.

Бег: бег с изменением направления движения, бег спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, чередование ходьбы и бега и т.д. Бег: 20,30м.

Прыжки: в длину с места и разбега, на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, и т.д.

*Гимнастические упражнения:*

Упражнения без предмета для мышц рук, туловища и ног.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

*Упражнения с предметами:* мячами, гантелями (0,5 кг), гимнастическими палками.

*Упражнения на снарядах:*

- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

- *Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

- *Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

- *Упражнения на развитие выносливости (аэробные возможности).*

- *Упражнения на развитие координационных способностей.*

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Классическая (базовая) аэробика.* Усложненные (модифицированные) комбинации и комплексы с различного рода сочетаниями движений ног и рук, смены направления движения.

*Танцевальная аэробика* в стиле «кантри» – танцевальные комплексы, содержащие элементы заданной хореографии. Хореографическая подготовка, ритмические упражнения.

*Силовые тренировки* – комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выполняемые за счет веса собственного тела и с инвентарем. Упражнения фитбол - аэробики.

*Стретчинг* – комплексы на развитие гибкости, растяжка и упражнения на дыхание и релаксацию.

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; подвижные игры, соответствующие возрастным особенностям занимающихся - «Невод», «Охотники и утки». Бадминтон, футбол и др.

### 1.3.5. Учебный (тематический) план СОГ – 3

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	1	опрос
2.	Техническая подготовка. Классическая аэробика. Базовые шаги. Комбинации и связки.	12	1	11	творческое задание
3.	Техническая подготовка. Степ-аэробика. Базовые шаги. Комбинации и связки.	12	1	11	творческое задание
4.	Техническая подготовка. Танцевальная аэробика - русский народный (стилизация).	10	1	9	творческое задание
5.	Техническая подготовка Креативная партерная гимнастика	10		10	
6.	Техническая подготовка. Стретчинг с элементами йоги	10	1	9	
7.	Общая физическая подготовка	35	1	34	
8.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
9.	Подвижные игры	11		11	
10.	Соревнования	3		3	
11.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2		2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>7</b>	<b>107</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СОГ 3

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. Средства ФК для укрепления и сохранения здоровья. Физическая и спортивная подготовка. Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями. Формы организации активного отдыха.

2. Аэробика как средство повышения функциональных возможностей организма



Физические качества, тестирование уровня двигательной подготовленности.  
Структура занятий по аэробике. Терминология. Техника безопасности.

3. Ценностные ориентации ЗОЖ. Образ жизни в проблеме здоровья сбережения. Двигательная активность и здоровье. Психическое здоровье. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Понятие о рациональном питании, режиме питания. Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Понятие о рациональном питании, режиме питания. Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов.

4. Строение и функции организма человека. Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения. Влияние физических упражнений на развитие и состояние органов дыхания и кровообращения.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения:*

-Упражнения без предмета: для рук, туловища, ног.

-Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

-Упражнения с предметами: мячами, скакалками, гантелями.

-Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.

*Упражнения из других видов спорта.*

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (10-2- мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с высокого старта. Прыжки в длину с места.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; шпагаты; соединение нескольких акробатических упражнений.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

-Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

-Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

-Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Классическая (базовая) аэробика* – система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Комплексы высокоударной (high impact) аэробики. Развитие способности к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений.

*Степ – аэробика* – комплексы упражнений с использованием специальной платформы. Развитие способности к равновесию.

*Танцевальная аэробика – Латина - фитнес.*

Изучение и выполнение основных элементов, танцевальных связок в соответствии с характером и динамикой музыки. Хореография.

*Силовые тренировки* – комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выполняемые за счет веса собственного тела и с инвентарем (гантели, мячи фитболы).

*Подвижные и спортивные игры.* Эстафеты; подвижные игры, соответствующие возрастным особенностям. Бадминтон, футбол, лапта, хоккей и др.

#### **1. 4. Планируемые результаты освоения программы**

Базовым результатом образования по данной программе являются: освоение основ спортивно-оздоровительной деятельности, положительное, осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; усовершенствование физических качеств и двигательной подготовленности; освоение технических элементов фитнес - аэробики; овладение теоретическими знаниями в области фитнеса и умение применить их в практических занятиях; сформированы психические и социальные качества личности.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками; детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью тренера-преподавателя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определённому алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку тренера.

Познавательные УУД:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выразить творческое отношение к выполнению заданий.

### Коммуникативные УУД:

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со всеми участниками УТП.
- умение формировать свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

### Предметные результаты:

- формирование знаний о фитнес - аэробике и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от способностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Требования к уровню подготовки спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения**

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

*Учащиеся должны знать и понимать:*

- о роли здорового образа жизни (ЗОЖ) в жизни человека;
- значение двигательной активности в укреплении здоровья и физической подготовленности;
- основные виды аэробики, задачи и цели;
- правила предупреждения травматизма во время занятий;
- основные правила личной гигиены, профилактику нарушение осанки;

*Уметь:*

- составлять и выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять комплексы и упражнения ОФП на развитие физических качеств;
- выполнять базовые шаги аэробных комплексов;
- соблюдать технику безопасности при выполнении аэробных комплексов и общеразвивающих упражнений;
- взаимодействовать со всеми участниками учебно-тренировочного процесса.

*Иметь:*

- основные представления о строении организма (опорно-двигательный аппарат, мышцы) и функциях;

- представление о влиянии упражнений фитнес - аэробики на сердечнососудистую систему.

*Использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

По окончании обучения, занимающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Тесты по общей физической подготовке».

### **Требования к уровню подготовки спортивно-оздоровительный этап 2 года обучения**

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

*Занимающиеся должны знать и понимать:*

- роль аэробики в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основные виды и направления в аэробике, задачи и цели, терминологию;
- правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;
- основные правила личной гигиены, способы закаливания организма.

*Уметь:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять аэробные комплексы в соответствии с ритмом музыкального сопровождения терминологии;
- выполнять комплексы аэробики и общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств с учетом физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием;
- соблюдать технику безопасности при выполнении аэробных комплексов и физических упражнений;
- самостоятельно выполнять комплекс танцевальной аэробики;

*Иметь:*

- основные представления о строении организма и функциях (опорно-двигательного аппарата, мышц, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания).
- представление о влиянии аэробных упражнений на организм;
- основные представления о культуре психофизического и социального здоровья, путях его сохранения и развития;

*Использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании обучения, занимающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Тесты общефизической подготовке».

## **Требования к уровню подготовки спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения**

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

*Занимающиеся должны знать и понимать:*

- роль спортивно-оздоровительной деятельности в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение ЧСС, правила контроля за нагрузкой;
- о влиянии аэробных упражнений на организм;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, профилактика осанки и поддержания достойного внешнего вида.

*Уметь:*

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие физических качеств;
- выполнять самостоятельно комплекс танцевальной аэробики;
- составлять и выполнять самостоятельно комбинации базовой аэробики;
- осуществлять наблюдение за индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения аэробных упражнений и режимом физической нагрузкой (по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС);
- соблюдать технику безопасности во время занятий.

*Иметь:*

- основные представления о строении организма и функциях (мышечная система, система кровообращения);
- представление о влиянии аэробных упражнений на психофизическое развитие человека.

*Использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- участия в соревнованиях и показательных выступлениях;
- включения занятий аэробным тренингом в активный отдых и досуг.

По окончании обучения, занимающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Тесты общефизической подготовке».

### **2. Комплекс организационно – педагогических условий.**

Тренировочные занятия по данной программе носят преимущественно практический характер и проводятся в спортивном зале, удовлетворяющим требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02).

На протяжении многолетнего периода обучения спортсмены проходят: *Спортивно-оздоровительный этап*, возраст занимающихся с 6,5 до 14 лет.

На всех этапах многолетней подготовки соотношение различных видов подготовки изменяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся, задач этапа и уровня спортивного мастерства.

### **2.1. Методическое обеспечение рабочей программы.**

1. Формы занятий, планируемых по каждому разделу:

- тренировка
- соревнования
- игры
- беседы
- контрольные испытания

2. Приемы и методы организации учебного процесса:

- форма подведения итогов по каждому разделу
- опрос
- контрольные нормативы
- соревнования

### **2.2. Учебно-методическое оснащение образовательного процесса**

1. Место проведения занятий:

- актовый зал;
- игровой спортивный зал;
- борцовский зал;
- тренажерный зал;
- стадион (в летний период).

### **2.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Технические средства обучения.

- Музыкальный центр.
- Аудиозаписи, диски.

Практическое оборудование

- Спортивный зал.
- Степ-платформы
- Мячи фитболы
- Коврики гимнастические.
- Гантели 0,5кг, 1кг
- Резиновые амортизаторы
- Гимнастические скамейки.
- Мячи.
- Скакалки.
- Обручи

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

Наглядные и методические пособия:

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений;
- Схема и плакаты освоения технических приемов;

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного поведения в зале;
- Рекомендации по организации подвижных игр;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях аэробикой.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Важнейшим требованием обучения является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **2.5. Формы аттестации /контроля и оценочные материал**

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес – аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, проводится тестирование физических качеств по ОФП (входящая, промежуточная и итоговая диагностика).

Диагностика двигательных возможностей и подготовленности учащихся направлена на решение следующих педагогических задач:

- выявление уровня развития кондиционных и координационных способностей;
- оценивание качества технической подготовленности;
- осуществление объективного контроля за УТП;
- выявление преимуществ и недостатков, применяемых средств, методов обучения;
- обоснование норм физической подготовленности обучающихся (возрастных и индивидуальных).

### **Тесты физической подготовленности**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина - 3 метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м

ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) - спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места.

Выполняется на размеченной резиновой дорожке или площадке. И.П. – полу-присед, ступни параллельно, руки назад. Испытуемые выполняют прыжок (3 попытки). Лучший результат заносится в протокол.

**Тест для определения координационных способностей:** три кувырка вперед.

Испытуемый в и.п. упор присев у края мата. По команде «можно» последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Встать в и.п. Дается 2 попытки.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине (30 секунд).

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 90 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 90 градусов от пола.

**Тест на гибкость:** наклон вперед из положения сидя.

И.п. - сесть на полу, ноги на ширине плеч, стопы расположены на уровне размеченной нулевой отметки. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом в течение 2-х секунд фиксируется положение тела. Результат фиксируется по кончикам пальцев с точностью до 1 см.



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ (ДЕВОЧКИ)**

Упражнения	Уровень оценки, баллов	Возрастные группы, лет							
		7	8	9	10	11	12	13	14
Бег 30 м., сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,3	5,2
	4	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9	5,3-5,7	5,4-5,7	5,3-5,6
	3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,8-6,1	5,7-6,0
	2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7	6,2-6,5	6,1-6,4
	1	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5
Прыжок в длину с места	5	141	151	161	171	181	191	206	221
	4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220
	3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210
	2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200
	1	110	120	130	140	150	160	175	190
Сгибание туловища за 30сек.	5	14	16	17	18	20	22	24	26
	4	12-13	13-15	15-16	17	19	20-21	21-23	24-25
	3	9-11	11-12	13-14	15-16	17-18	18-19	18-19	21-23
	2	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	16-17	16-17	19-20
	1	6	8	10	12	14	15	15	18
3 кувырка вперед	5	5,8	4,1	4,5	4,4	3,9	3,8	3,8	3,9
	4	6,6-5,9	5,2-4,2	5,3-4,6	5,2-4,5	4,3-4,0	4,1-3,9	4,1-3,9	4,2-4,0
	3	8,4-6,7	7,5-5,3	6,9-5,4	6,8-5,2	5,2-4,4	4,6-4,2	5,0-4,2	4,8-4,3
	2	9,3-8,5	8,7-7,6	7,6-7,0	7,5-6,9	5,7-5,3	4,9-4,7	5,4-5,1	5,1-4,9
	1	9,4	8,8	7,7	7,6	5,8	5,0	5,5	5,2
Наклон в положении сидя	5	7	8	9	10	11	12	13	14
	4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
	1	1	2	3	4	5	6	7	8

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – спорт Академия Пресс. - М.2002.
2. Дьяконов М.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. М. – СВР – медиа, 2011.
3. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., «Советский спорт», 1990.
4. «Владос». «Детский фитнес» автор Сулим Е.В ТЦ Сфера, 2014г.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1, М.: ФАР.- М.2002
6. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д., Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся аэробикой. Физическое воспитание, образование. Тренировка. 2006 №2.
7. Лях В,И. тесты в физическом воспитании школьников. М. 1998.
8. Мякинченко Е.Б., Шестаков.М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие. Дивизион, 2006.
9. Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012
10. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М.: Владос, 2000. - 448с.: ил.
11. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с
12. Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.
13. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И Пензулова (Москва, 2002г)
14. Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012
15. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования Л.Д. Глазырина (Москва 1999г)
16. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования В.В Козлов (Москва, 2003г)

### **Интернет источники**

Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobika>

### **Сведения о составителях**

1.Фамилия, имя, отчество: Клеянкина Анна Игоревна.

Место работы: МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа.

Должность: заместитель директора по УВР.

Образование: высшее.

Квалификационная категория: первая кв. категория

Стаж работы: 25 лет.

2.Фамилия, имя, отчество: Ряхшина Галина Викторовна

Место работы: МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа.

Должность: тренер-преподаватель.

Образование: среднее (полное) общее образование,

Сертифицированный тренер по классической аэробике, степ - аэробике, силовому тренингу.

Квалификационная категория: СЗД.

Стаж работы: 38 лет.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Базовые шаги степ-аэробики.

Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога, с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколько угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указано на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу  
шаг другой ногой прямо на степ-платформу  
шаг первой ногой со степ-платформы  
шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый). Шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы,

Over the top или Over (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

шаг одной ногой боком на степ-платформу.

шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед

шаг первой ногой со степ-платформы назад

шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (8)

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию. шаг одной ногой боком на степ-платформу

шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

возвращаем первую ногу на степ-платформу

возвращаем вторую ногу на степ-платформу

спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение)

спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг одной ногой на степ-платформу, шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной) . Спускаемся одной ногой с платформы с короткого края, спускаемся другой ногой с платформы с короткого края.

Шаги со сменой лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься . Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (4) Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене. Вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (4) Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Второй ногой делаем пинок в воздухе. Вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Step curl (4) Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Второй ногой делаем захлест , вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Step lift (4) Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно вторую ногу возвращаем на пол. Первую ногу ставим на пол рядом со второй.

L-step (8) Шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу. Вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес. Первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес

тела. Вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене. Вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Обратных шагов, в отличие от классической аэробики, степ-аэробика не подразумевает.

### **Варианты комбинаций классической аэробики**

#### **№1**

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте  
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте  
1 – 8 steptouch (шаг в сторону)  
1 – 8 — 4 2 V – step (шаг врозь, назад)

#### **№ 2**

1. 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

#### **№ 3**

1. 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

#### **№ 4**

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)  
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)  
1 – 4 – double step touch →  
5 – 8 – double step touch ←  
1 – 8 – 2 mambo

#### **№ 5**

- 1.1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)  
1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – steptouch ⊥ →↑↓←
4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivotturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

#### **№ 6**

1. 1 – 8 – 4 steptouch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 4 openstep (открытый шаг)

3. 1 – 4 – grapewine (скрестный шаг в сторону) →  
 5 – 8 – grapewine (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 kneeur (смена лидирующей ноги)

#### № 7

- 1 – 8 – steptouch ⊥ →↑↓←  
 1 – 4 – 2 openstep (открытый шаг)  
 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)  
 1 – 8 – lowkick (лоу кик)  
 1 – 8 – kneeur (попеременный)

#### № 8

- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑  
 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
 1 – 8 – 4 step touch  
 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

#### № 9

- 1 – 8 – 4 lunge (выпад)  
 1 – 8 – 4 openstep  
 1 – 8 – 2 crossstep  
 1 – 4 – chasse →  
 5 – 8 – chasse ←

#### № 10

- 1 – 8 – 4 step touch  
 2. 1 – 4 – doublesteptouch →  
 5 – 8 – doublesteptouch ← 1 – 8 – 4 openstep

- 1 – 8 – 3 kneeur (смена лидирующей ноги)

#### № 11

- 5 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)  
 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)  
 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
 1 – 8 – «пони»  
 1 – 4 – 2 lunge (выпад)  
 5 – 8 – «хлопушки»

### Степ-аэробика. Комплекс.

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться ви.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги
2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую

на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.



14. Шаг через платформу (OvertheTop). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой ноге. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

1. Руки на пояс.
2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

### **Фитбол- аэробика.**

1. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. 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. Твист (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 распределяется 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. Подъём колена вверх (kneecup, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

#### **Комплекс фитбол - гимнастики № 1:**

1. Мостик на мяче. И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты
2. Повороты туловища. И.п.: стоя на коленях, руки на мяче. 1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз. 2-и.п. 3-поворот тела вправо. 4-и.п.
3. Наклоны. И.п.: сидя на мяче ноги врозь. 1-2-3 наклон к левой ноге 4-и.п. 5-6-7 наклон к правой ноге, 8- и.п.
4. Перекат мяча. И.п.: лежа на полу, ноги на мяче, 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4-и.п.
5. Кувырок. И.п.: лежа на мяче животом. 1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову.
6. Нырок. И.п.: присед у мяча. 1 -2 перекат вперед сгибая руки. 3-4 и.п.

#### **Комплекс фитбол-гимнастики №2**

1. И.п.: сев на мяче, руки вперед, плавные движения руками вверх, в стороны по кругу. Наклоны туловища в стороны с движением рук. Наклоны, вперед прогнувшись, вниз, назад.
2. И.п.: лежа на животе. 1-3- равновесие в прогибе. 4-И.п.
3. И.п.: то же. 1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.
4. И.п.: то же. 1 -2-перекат вперед, 3-мах правой. 4-И.п. То же другой ногой.
5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку . 1 -2- мах левой ногой влево, 3-4-И, п. То же другой ногой.
6. И.п.: то же. Махи вперед-назад
7. И.п.: лежа на спине с опорой рук. Перекаты вперед-назад в прогибе
8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

10.И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

## **Базовые шаги аэробики**

### Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basik step* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

3. *V-step* – шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не ставится. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. *Privot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед – поворот. Шаг делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6. *Vox step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

### Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1.*Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2.*Knee-up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярна полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3.*Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4.*Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* – правой шаг вперед-в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* - шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. *Heel Touch* - шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Прыжки. Прыжки – один из наиболее сложных и эффектных элементов, требующих не только хорошей координации движений, но и хорошей прыгучести, прыжковой выносливости.

*Полька*: шаг с правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два);

*Подскок*: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

*Галоп*: шагом правой, толчком правой – прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и);

Прыжки на месте с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу;

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (*Jumping Jack*);

Толчком одной или двух ног прыжок на одну другую в сторону (вперед, назад);

Бег с захлестом голени назад;

Бег, высоко поднимая бедро;

Skir вперед (назад, в сторону);

Подбивной – нога в сторону, вперед, назад;

Прыжок с поворотом на 1800 , 3600 (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 1800 , 3600 . Приземление на две ноги;

Группировка (TUCK JAMP) – вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положении группировка. При приземлении ноги вместе.

### **Танцевальная аэробика**

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг 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. Скачки вперед – назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «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;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок, согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

### **Степ-аэробика. Шаги:**

- 1.Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
- 2.Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ -это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
- 3.Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
- 4.Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
- 5.Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
- 6.Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
- 7.Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
- 8.Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
- 9.Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
- 11.Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).
- 12.Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу,

приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

13. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

14. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (удержание 20-4-с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

*Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия



постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025