

Муниципальное автономное нетиповое
образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» май 2025 г.

Утверждена

приказом № 56-о
от «03» июня 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3A37B2D3FB0185A6F5A7403A99232E39
Владелец: Зуева Александра Владимировна
Действителен: с 12.12.2024 до 07.03.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики:
Суравицкая О.В.,
методист
Головешкина А. И.,
педагог
дополнительного
образования

Ломоносов, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – разноуровневая программа.** Образовательная деятельность по Программе направлена на создание условий для получения обучающимися начальных знаний, умений, навыков по спортивной дисциплине «Фитнес-аэробика».

Актуальность программы

Настоящая программа составлена с учетом требований современных нормативных документов в области дополнительного образования, устава и соответствующих локальных актов «МАН ОУ ЦДО»:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.18г.№ 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816,
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. Реализация образовательной программы учреждения дополнительного образования детей без ущерба их здоровью обеспечивается в соответствии с Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья

обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106;

- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Фитнес-аэробика является доступным средством физического, творческого развития детей в системе дополнительного образования. Программа способствует совершенствованию физических качеств, укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к повышению двигательной активности, а так же к творческому самовыражению. В ходе ее освоения, обучающиеся совершенствуют навыки выполнения физических упражнений, активно развивают двигательные способности посредством танцевальных и аэробных упражнений.

Актуальность занятий фитнес-аэробикой заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Важную роль на занятиях играет эмоциональность, которая достигается не только музыкальным сопровождением и использованием танцевальных элементов, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Отличительные особенности программы

Программа носит комплексный характер – на занятиях, помимо предусмотренных азов классической аэробики, большое внимание уделяется общефизическому развитию детей, а посредством добавления танцевального компонента повышается интерес к тренировочному процессу. Программа дает возможность работать с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности, и предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Учебный материал распределяется таким образом, чтобы сложность изучаемых базовых шагов постепенно росла, готовя обучающихся к выполнению более сложных комбинаций. Изучаемые шаги и комбинации органично связываются и перетекают в блок, посвященный танцам, облегчая таким образом усваивание материала и повышая интерес к обучению.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет, независимо от уровня подготовки. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа предполагает работу как с нормотипичными детьми, так и с *детьми с ограниченными возможностями здоровья.*

Объем и срок реализации программы, режим занятий:

Программа рассчитана на 2 года обучения – 136 часов (68 часов в год), 2 часа в неделю согласно Календарному учебному графику.

Цель программы – развитие физических качеств и активизация творческой самореализации обучающихся посредством фитнес-аэробики.

Программа состоит из пяти модулей:

Задачи, реализуемые в рамках I модуля «Фитнес-аэробика как вид спорта»

1 год обучения

1. ***Обучающие***
 - обучить базовым знаниям о здоровом образе жизни;
 - обучить основным понятиям классической аэробики;
 - обучить базовым понятиям музыкальной грамотности;
 - обучить базовым общеразвивающим упражнениям.
2. ***Развивающие***
 - развивать основы планирования тренировочного процесса;
 - формировать начальные навыки работы в группе.
3. ***Воспитательные***
 - формировать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
 - воспитывать соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Задачи, реализуемые в рамках I модуля «Фитнес-аэробика как вид спорта»

2 год обучения

1. ***Обучающие***
 - обучить базовым знаниям об анатомии человека;
 - сформировать представление о виде спорта «Фитнес-аэробика»;
 - обучить основам музыкальной грамотности.
2. ***Развивающие***
 - формировать способности к планированию тренировочного процесса;
 - развивать умения в рамках проектной деятельности;
 - формировать навыки работы и взаимодействия в группе.
3. ***Воспитательные***
 - формировать устойчивый интерес к ведению активного образа жизни;
 - развивать творческое мышление.

Задачи, реализуемые в рамках II модуля «Общая физическая подготовка»

1 год обучения

1. ***Обучающие***
 - обучить упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств;
 - обучить упражнениям на развитие гибкости и силовых качеств;
 - обучить упражнениям на развитие ловкости и выносливости;
 - обучить базовым строевым упражнениям.
2. ***Развивающие***

- формировать умения классифицировать упражнения;
- формировать умение анализировать полученную информацию;
- формировать знание о поиске достоверной информации о видах и технике выполнения упражнений.

3. **Воспитательные**

- формировать навыки самостоятельной работы;

2 год обучения

1. **Обучающие**

- обучить методам развития скоростно-силовых качеств;
- обучить методам развития гибкости и силовых качеств;
- обучить методам развития ловкости и выносливости;
- обучить усложненным строевым упражнениям.

2. **Развивающие**

- развивать умения классифицировать упражнения;
- развивать умение анализировать полученную информацию;
- развивать знание о поиске достоверной информации о видах и технике выполнения упражнений.

3. **Воспитательные**

- развивать умения фиксировать свои результаты, анализировать их;
- развивать креативное творческое мышление;
- развивать навыки самостоятельной работы.

Задачи, реализуемые в рамках III модуля «Специальная физическая подготовка»

1 год обучения

1. **Обучающие**

- обучить упражнениям на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- сформировать умение выполнять движения в соответствии с ритмом музыки;
- обучить базовым акробатическим элементам;
- обучить основам дыхательной гимнастики.

2. **Развивающие**

- формировать умение анализировать полученную информацию;
- формировать умение работать в группе.

3. **Воспитательные**

- формировать умения фиксировать свои результаты, анализировать их;
- формировать креативное творческое мышление;

- формировать навыки самостоятельной работы.

2 год обучения

1. **Обучающие**
 - обучить упражнениям на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
 - сформировать умение выполнять движения в соответствии с ритмом темпом и характером музыки;
 - совершенствовать выполнение акробатических элементов.
2. **Развивающие**
 - развивать умение анализировать полученную информацию;
 - развивать умение работать в группе.
3. **Воспитательные**
 - развивать умения фиксировать свои результаты, анализировать их;
 - развивать креативное творческое мышление;
 - развивать навыки самостоятельной работы.

Задачи, реализуемые в рамках IV модуля «Техническая подготовка»

1 год обучения

1. **Обучающие**
 - обучить основам классической аэробики;
 - познакомить с видами танцевальной аэробики;
 - обучить основам хореографии;
 - обучить основам сценического выступления.
2. **Развивающие**
 - формировать умение выражения эмоций посредством танца;
 - формировать умение составления простых танцевальных комбинаций;
 - формировать умение взаимодействовать в группе.
3. **Воспитательные**
 - воспитывать умения самоанализа;
 - воспитывать умения демонстрации своих возможностей (импровизация, сольные номера);
 - воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки.
 - формировать навыки самостоятельной работы.

2 год обучения

1. **Обучающие**
 - совершенствовать технику выполнения элементов классической аэробики;

- обучить элементам разных направлений танцевальной аэробики;
- совершенствовать технику хореографических элементов;
- совершенствовать навыки сценического выступления.

2. ***Развивающие***

- совершенствовать умение выражения эмоций посредством танца;
- формировать умение постановки флешмобов;
- совершенствовать умение взаимодействовать в группе.

3. ***Воспитательные***

- развивать умения самоанализа;
- развивать умения демонстрации своих возможностей (импровизация, сольные номера);
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки.
- совершенствовать навыки самостоятельной работы.

Планируемые результаты:

1 год обучения

Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- научатся выполнять базовые элементы классической и танцевальной аэробики;
- научатся выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- научатся выполнять упражнения для развития гибкости и силовых качеств;
- научатся выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- сформируют умение выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыки.

Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях;
- потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене

Планируемые результаты:

2 год обучения

Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- научатся выполнять базовые элементы классической и танцевальной аэробики;
- научатся выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- научатся выполнять упражнения для развития гибкости и силовых качеств;
- научатся выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- сформируют умение выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыки.

Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях;
- потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

Для реализации программы могут комплектоваться как одновозрастные, так и разновозрастные группы.

Количество детей в группе:

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и может составлять не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Данная Программа нацелена на сохранение и укрепление физического здоровья занимающихся, а также на гармонизацию развития личности каждого ребенка. Благодаря занятиям фитнес-аэробикой дети не только откроют для себя пользу занятий спортом, но и смогут сделать первые шаги к спортивным достижениям.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося. Разработка индивидуального образовательного маршрута происходит совместно педагогом дополнительного образования, обучающимся и его родителями. Однако преимущество выбора того или иного маршрута собственного образования принадлежит самому обучающемуся.

В зависимости от возрастных и творческих особенностей детей, в рамках учебного процесса предусмотрены следующие формы деятельности: беседа, тренировка, творческое задание, разработка индивидуального проекта; встречи с интересными людьми, посещение спортивных соревнований, танцевальных фестивалей и конкурсов; открытые занятия, занятия совместно с родителями, практические занятия в формате спортивных соревнований.

Программа организована по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

– *«Стартовый» уровень*. Занятия фитнес-аэробикой представляют собою комплексную гимнастику, органично соединяющую в себе танцевальные и игровые упражнения. Упражнения подбираются с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности учащихся. В ходе изучения и отработки аэробных физических упражнений создаются танцевальные комбинации.

– *«Базовый уровень»*. Танцевальные композиции усложняются в соответствии с возрастом обучающихся, двигательным опытом, физическими возможностями. Для учащихся со средней и слабой физической подготовкой используются не сложные аэробные танцевальные элементы, из которых формируются композиции.

– *«Продвинутый уровень»*. Для эффективности осуществления индивидуального подхода и поддержки одаренных детей в рамках программы создаются творческие группы переменного состава для участия в показательных выступлениях, групповых номерах для участия в фестивалях, концертных программах и соревнованиях.

Программа предполагает адаптацию упражнений, комбинаций и игр для обучения детей с **ограниченными возможностями здоровья** с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Материально-техническое оснащение программы

Помещение:

- специально оборудованное помещение – спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- раздевалки.

Технические средства обучения/оборудование:

- музыкальная установка с различными носителями (компакт-диски, USB-носители, провод AUX);

- колонки;

- ноутбук/планшет.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики;

- гимнастические блоки;

- мячи;

- гимнастическая скамейка;

- конусы (разметочные фишки);

- обручи (D60);

- скакалки.

Форма одежды обучающихся:

- спортивная форма, не сковывающая движения;

- спортивная обувь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Фитнес-аэробика как вид спорта	2	4	6
2	Общая физическая подготовка	3	19	22
3	Специальная физическая подготовка	2	15	17
4	Техническая подготовка	3	18	22
Общее количество часов		10	58	68

2 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Фитнес-аэробика как вид спорта	2	5	7
2	Общая физическая подготовка	3	13	15
3	Специальная физическая подготовка	3	18	21
4	Техническая подготовка	3	22	25
Общее количество часов		11	57	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

I МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК ВИД СПОРТА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях Фитнес-аэробикой. Знакомство с базовыми элементами.	1	0,5	0,5	Опрос, демонстрация упражнений
2. Основы здорового образа жизни. Профилактика заболеваемости и травматизма. Виды аэробики.	1	0,5	0,5	
3. Основы физиологии человека. Значение упражнений на разные группы мышц.	2	0,25	1,75	
4. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в фитнес аэробике.	2	0,5	1,5	
5. Итоговое занятие. Музыкально-ритмическая игра.	1	0,25	0,75	
Общее количество часов	7	2	5	Викторина, музыкально-ритмическая игра

II МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Опрос, сдача нормативов
2. Упражнения на развитие силы и гибкости	7	0,75	6,25	
3. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	5	0,5	4,5	
4. Строевые упражнения	3	0,5	2,5	
5. Итоговое занятие. Игры ГТО	1	0,25	0,75	Дидактическая игра, игры ГТО
Общее количество часов	22	3	19	

III МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Ритмическая гимнастика.	6	-	6	Опрос, индивидуальное творческое задание
2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	0,5	1,5	
3. Дыхательная гимнастика и аэробная выносливость	4	0,25	3,75	
4. Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве	2	0,5	1,5	
5. Упражнения с элементами акробатики	2	0,5	1,5	
6. Итоговое занятие. Танцевальный марафон	1	0,25	0,75	Дидактическая игра,

				Танцевальный марафон
Общее количество часов	17	2	15	

IV МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Классическая аэробика	8	0,75	7,25	Опрос, челлендж
2. Хореографическая подготовка	5	1	4	
3. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5	
4. Постановка сценических номеров. Ориентация на площадке (сцене).	4	0,5	3,5	
5. Итоговое открытое занятие «Магия движений»	1	0,25	0,75	Дидактическая игра, сценический номер
Общее количество часов	22	3	19	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

I МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК ВИД СПОРТА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение в культуру фитнес-аэробики. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Опрос, творческое задание
2. Строение и функции организма человека. Личная гигиена	1	0,5	0,5	

спортсмена. Упражнения на разные группы мышц.				
3. Влияние занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функций организма. Упражнения на разные группы мышц.	1	0,25	0,75	
4. Физическое самосовершенствование. Способы самостоятельной деятельности. Упражнения на разные группы мышц.	1	0,25	0,75	
5. Ритм и мелодия музыки. Темп и музыкальная динамика. Принцип составления комбинаций.	2	0,25	0,75	
6. Итоговое занятие Флешмоб «Лучше всех»	1	0,25	0,75	Викторина, Флешмоб «Лучше всех»
Общее количество часов	7	2	5	

II МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Общеразвивающие упражнения	5	0,5	4,5	Опрос, сдача нормативов
2. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	4	0,5	3,5	
3. Упражнения из других видов спорта	3	0,5	2,5	
4. Строевые упражнения	2	0,5	1,5	
5. Итоговое занятие «Гонка ГТО»	1	-	1	Гонка «ГТО»
Общее количество часов	15	2	13	

III МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	5	0,5	4,5	Опрос, соревнования
2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	5	0,5	4,5	
3. Дыхательная гимнастика и аэробная выносливость	2	0,25	1,75	
4. Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве	3	0,5	2,5	
5. Упражнения с элементами акробатики	5	1	4	
6. Итоговое занятия Фитнес марафон	1	0,25	0,75	Дидактическая игра, Фитнес марафон
Общее количество часов	21	3	18	

IV МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Классическая аэробика	5	0,5	4,5	Опрос, тест, индивидуальные творческие задания, конкурсы, показательные выступления
2. Хореографическая подготовка	5	1	4	
3. Танцевальная аэробика	8	0,5	7,5	
4. Постановка сценических номеров. Ориентация на площадке (сцене).	6	1	5	

5. Итоговое занятие. Танцевально- спортивная сказка.	1	-	1	Танцевально- спортивная сказка
Общее количество часов	25	3	22	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК*

Год обучения	*Дата начала обучения по программе	*Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	С 1 сентября В соответствии с КТП и расписанием занятий	25-30 мая В соответствии с КТП и расписанием занятий	34	68	68	2 раза в неделю, для проведения и участия в соревнованиях могут организовываться спаренные занятия
2 год	С 1 сентября В соответствии с КТП и расписанием занятий	25-30 мая В соответствии с КТП и расписанием занятий	34	68	68	2 раза в неделю, для проведения и участия в соревнованиях могут организовываться спаренные занятия

*утверждается отдельно на каждый учебный год на каждую учебную группу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

I МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СПОРТ»

Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях фитнес-аэробикой. Знакомство с базовыми элементами.

Теория: Знакомство с учащимися. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по фитнес-аэробике.

Практика:

«Стартовый» уровень. Общие требования к осанке на занятиях аэробикой. Разучивание базовых шагов и положения рук в аэробике.

«Базовый уровень». Постановка осанки при выполнении базовых шагов аэробики. Разучивание базовых шагов и их модификаций, постановка положения рук в аэробике.

«Продвинутый уровень». Осанка на занятиях аэробикой. Формирование комбинаций из базовых шагов, постановка положения рук и головы.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика заболеваемости и травматизма. Виды аэробики.

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Изучаем классификацию различных видов аэробики.

Практика:

«Стартовый» уровень. Закрепление базовых шагов аэробики. Разучивание положения рук.

«Базовый уровень». Закрепление правильной осанки при выполнении базовых шагов аэробики. Совершенствование положения рук.

«Продвинутый уровень». Закрепление комбинации из базовых шагов, движения руками, головой и корпусом. Варианты совершенствования базовых шагов.

Тема 3. Основы физиологии человека. Значение упражнений на разные группы мышц.

Теория: Основные физиологические функции организма. Понятие «нагрузка», «работоспособность», «тренировка». Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Практика:

«Стартовый» уровень. Знакомство с общеразвивающими упражнениями на разные группы мышц. Закрепление базовых шагов аэробики. Проведение тестирования физической подготовленности учащихся с использованием тестов различной физической направленности (скорость, гибкость, сила и т.д.). Выявление уровней двигательной активности во время проведения занятия через наблюдение.

«Базовый уровень». Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Закрепление комбинации из базовых шагов аэробики. Проведение тестирования физической подготовленности учащихся с использованием тестов различной физической направленности (скорость, гибкость, сила и т.д.). Выявление уровней двигательной активности во время проведения занятия через наблюдение.

«Продвинутый уровень». Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Составление комбинаций из базовых шагов аэробики. Проведение тестирования физической подготовленности учащихся с использованием тестов различной физической направленности (скорость, гибкость, сила и т.д.) и составление рекомендаций на усиление внимания по данному виду физического умения. Выявление уровней двигательной активности во время проведения занятия через наблюдение.

Тема 4. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в фитнес-аэробике.

Теория: Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в виде спорта фитнес-аэробика.

Практика:

«Стартовый» уровень. Упражнения с метрономом: учимся слышать ритм, хлопки в ладоши, отстукивание ритма ногами так, чтобы удар совпадал с метрономом. Игры на развитие ритмики.

«Базовый уровень». Упражнения с метрономом: учимся слышать и удерживать ритм, хлопки в ладоши и отстукивание ритма ногами так, чтобы удар совпадал с метрономом. Игры на развитие ритмики.

«Продвинутый уровень». Упражнения с метрономом: учимся удерживать ритм, выполняя простые действия руками и ногами; учимся задавать ритм группе. Игры на развитие ритмики.

Тема 5. Итоговое занятие. Музыкально-ритмическая игра.

«Стартовый» уровень.

Теория: Викторина (стартовый уровень).

Практика: Музыкально-ритмическая игра.

«Базовый уровень».

Теория: Викторина (базовый уровень).

Практика: Музыкально-ритмическая игра.

«Продвинутый уровень».

Теория: Викторина (продвинутый уровень).

Практика: Музыкально-ритмическая игра.

II МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

«Стартовый» уровень.

Теория: Знакомство с классификацией ОРУ по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения

для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела. Техника выполнения упражнений.

Практика: Постановка техники выполнения упражнений для рук, для шеи и туловища, для ног. Ходьба и бег. Бег с изменением скорости. Постановка техники дыхания во время бега на короткие дистанции (30-60-100 м) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места.

«Базовый уровень».

Теория: Классификация ОРУ по анатомическому признаку, совершенствование техники выполнения: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения в парах: из различных исходных положений. Ходьба и бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

«Продвинутый уровень».

Теория: Демонстрация ОРУ согласно классификации по анатомическому признаку, корректировка техники выполнения: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела.

Практика: Корректировка техники выполнения упражнений для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения в парах: из различных исходных положений. Ходьба и бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Системы фиксации результатов испытания (работа с секундомером, линейкой).

Тема 2. Упражнения на развитие силы и гибкости.

«Стартовый» уровень.

Теория: Что такое стрейчинг. Виды стретчинга. Упражнения на растяжку определенных групп мышц. Упражнения на суставную подвижность. Техника выполнения упражнений. Средства развития силы.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Отработка техники правильного выполнения упражнений.

«Базовый» уровень.

Теория: Зачем нужен стрейчинг. Виды стретчинга. Классификация упражнений на растяжку по группам мышц. Упражнения на суставную подвижность. Методы развития гибкости. Средства развития силы.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Совершенствование техники выполнения упражнений.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Виды стретчинга и варианты комплексов упражнений. Классификация упражнений на растяжку по группам мышц. Упражнения на суставную подвижность. Методы развития гибкости для самостоятельного совершенствования тела. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. Средства развития силы. Составление комплекса упражнений для развития силы.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.

Тема 3. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

«Стартовый» уровень.

Теория: Что такое ловкость. Упражнения на развитие ловкости. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Что такое выносливость. Как воспитывать в себе выносливость. Упражнения для развития быстроты. Правила поведения при подвижных играх. Правила поведения во время игр-эстафет.

Практика: Участие в подвижных играх. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры с бегом. Игры-эстафеты.

«Базовый» уровень.

Теория: Что такое ловкость и зачем ее развивать. Методы развития ловкости. Дыхание во время прыжков. Что такое выносливость и что она нам дает. Методы воспитания выносливости. Методы развития быстроты. Правила поведения при подвижных играх. Правила поведения во время игр-эстафет.

Практика: Участие в подвижных играх, организация подвижной игры, выбор водящего. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры с бегом. Игры-эстафеты.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Понятие «Ловкость». Методы развития ловкости. Подбор упражнений на развитие ловкости. Понятие «Выносливость». Методы воспитания выносливости. Понятие «Быстрота». Методы развития быстроты. Подбор упражнений на развитие быстроты. Правила поведения при подвижных играх. Правила поведения во время игр-эстафет. Роль судьи в подвижных играх. Модификации правил подвижных игр.

Практика: Участие в подвижных играх, организация подвижной игры, выбор водящего. Использование модификаций правил подвижных игр. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Фигуры», «Салки», «Охотники и утки», «Быстро в колонну». Игры-эстафеты. Игровое задание: придумать свою игру на развитие одного качества.

Тема 4. Строевые упражнения.

«Стартовый» уровень.

Теория: Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Что такое граница площадки, понятия «центр», «углы», «диагональ».

Практика: Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и

перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно, налево, направо. Конкурсы - состязания ("Кто лучше выполнит разученное упражнение?", "Какая команда выдержит танцевальный марафон?" и т.д.).

«Базовый» уровень.

Теория: Использование понятий - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция», их практическая реализация. Ориентация по площадке, определение понятий «центр», «угл», «диагональ».

Практика: Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно, налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Конкурсы - состязания ("Кто лучше выполнит разученное упражнение?", "Кто лучше придумает танец?", "Какая команда выдержит танцевальный марафон?" и т.д.).

«Продвинутый» уровень.

Теория: Использование понятий - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция», их практическая реализация. Ориентация по площадке, определение понятий «центр», «угл», «диагональ». Траектория движения и синхронность при выполнении команд. Голосовые команды.

Практика: Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно, налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Конкурсы - состязания ("Кто лучше выполнит разученное упражнение?", "Кто лучше придумает танец?", "Какая команда выдержит танцевальный марафон?" и т.д.).

Тема 5. Итоговое занятие «Игры ГТО»

Практика: Итоговое мероприятие «Гонка ГТО». Участникам предложены игровые упражнения разного уровня сложности согласно испытаниям ВФСК ГТО. Участники самостоятельно выбирают уровень сложности задания.

III МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Ритмическая гимнастика

«Стартовый» уровень.

Практика: Знакомство с ритмическими упражнениями и игровыми заданиями на развитие музыкальности. Упражнения для согласования движений с музыкой (развивать умение согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения; работа над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух). Танцевальные упражнения (простые танцевальные шаги: элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения).

«Базовый» уровень.

Практика: Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений. Игровые задания на развитие музыкальности. Упражнения для согласования движений с музыкой (развивать умение согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения; работа над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух). Танцевальные упражнения (танцевальные шаги и связки с использованием элементов танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев). Строевые упражнения, выполняемые в соответствии с требованиями гимнастического стиля, и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, выполняются под музыку.

«Продвинутый» уровень.

Практика: Совершенствование навыков выполнения коллективно порядковых и ритмических упражнений. Импровизационные задания на развитие музыкальности. Упражнения для согласования движений с музыкой (развивать умение согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения; работа над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух, умение передавать характер музыки в движении). Танцевальные упражнения (танцевальные комбинации и композиции с элементами танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографических этюдов). Постановка техники выполнения строевых упражнений, выполняемых в соответствии с требованиями гимнастического стиля в сочетании с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, выполняются под музыку.

Тема 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

«Стартовый» уровень.

Теория: Виды упражнений и техника их выполнения (прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса тела и др.).

Практика: Обучение технике базовых элементов со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.).

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, то же - через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги фитнес–аэробики в сочетании с различными движениями руками.

«Базовый» уровень.

Теория: Классификация упражнений (прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса тела и др.). Закрепление техники их выполнения.

Практика: Методика базовых элементов со скакалкой. 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 10 сек, за 8 сек, и т.д.).

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес–аэробики в сочетании с различными движениями руками.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Классификация упражнений (прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса тела и др.). Совершенствование техники их выполнения.

Практика: Методика выполнения элементов со скакалкой. 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 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Составление композиции с использованием различных видов прыжков.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером (выполнение упражнений в паре синхронно под счет и под музыку, с постепенным введением ограничения по времени), поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). 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. Составление прыжковых комбинаций под музыку с предметов и без него.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Тема 3. Дыхательная гимнастика и аэробная выносливость.

«Стартовый» уровень.

Теория: Что включает в себя дыхательная гимнастика. Подготовка к выполнению упражнений. Виды дыхательной гимнастики. Понятие «аэробная выносливость». Факторы, влияющие на аэробную выносливость. Преимущества, которые даёт регулярная аэробная тренировка.

Практика: Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Циклические упражнения в аэробном режиме (бег, ходьба, танцевальные элементы, аэробика и др.).

«Базовый» уровень.

Теория: Что такое дыхательная гимнастика. Виды дыхательной гимнастики. Комплексы дыхательной гимнастики. Подготовка к выполнению упражнений. Понятие «аэробная выносливость», какими упражнениями можно ее развивать. Виды аэробных нагрузок. Факторы, влияющие на аэробную выносливость. Преимущества, которые даёт регулярная аэробная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Циклические упражнения в аэробном режиме (бег, ходьба, танцевальные элементы, аэробика и др.).

«Продвинутый» уровень.

Теория: Что такое дыхательная гимнастика. Виды дыхательной гимнастики. Подбор комплекса дыхательной гимнастики. Что такое «аэробная выносливость» и какими методами можно ее развивать. Виды аэробных нагрузок. Факторы, влияющие на аэробную выносливость. Преимущества, которые даёт регулярная аэробная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики исходя из задач тренировки и саморазвития. Циклические упражнения в аэробном режиме в усложненном формате, например, с использованием дополнительного оборудования (бег, ходьба, танцевальные элементы, аэробика и др.). Составление комплекса дыхательной гимнастики.

Тема 4. Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

«Стартовый» уровень.

Теория: Что такое баланс. Что такое координация. Зачем нужно развивать баланс и координацию. Основы поддержания правильной осанки. Беседа «Осанка – это красиво».

Практика: 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; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами).

Овладение техникой выполнения основных упражнений для развития координационных способностей: упражнения с разнонаправленным движением рук и ног; упражнения с поворотами – на месте, в движении; упражнения со сменой направления движения; упражнения на развитие равновесия – в положении стоя, со сменой положения тела и отдельных конечностей.

Игровые упражнения.

«Базовый» уровень.

Теория: Понятия баланс и координация. Какие органы отвечают за равновесие и координацию. Зачем нужно развивать баланс и координацию. Какие упражнения на развитие баланса и координации существуют. Правила поддержания правильной осанки. Беседа «Осанка – это красиво».

Практика: 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).

Выполнение различных упражнений для развития координационных способностей: упражнения с разнонаправленным движением рук и ног; упражнения с поворотами – на месте, в движении; упражнения со сменой направления движения; упражнения на развитие равновесия – в положении стоя, со сменой положения тела и отдельных конечностей.

Игровые упражнения.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Понятия баланс и координация. Какие органы отвечают за равновесие и координацию. Зачем нужно развивать баланс и координацию. Методика развития баланса и координации. Как проверить свой баланс и уровень координационных способностей. Правильная осанка в различных положениях тела (стоя, сидя, при выполнении упражнений). Беседа «Осанка – это красиво».

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега с определенной постановкой рук, головы, с чередованием 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).

Выполнение различных упражнений для развития координационных способностей: упражнения с разнонаправленным движением рук и ног; упражнения с поворотами – на месте, в движении; упражнения со сменой направления движения; упражнения на развитие равновесия – в положении стоя, со сменой положения тела и отдельных конечностей.

Игровые упражнения.

Тема 5. Упражнения с элементами акробатики.

«Стартовый» уровень.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики. Изучение акробатических позиций.

Практика: Знакомство с акробатическими позициями: «Так» (tuck), «Пайк» (pike), «Стредл» (straddle).

Знакомство с техникой выполнения акробатических элементов аэробики: прыжки в группировке; прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе», прыжок «козак»).

Основные элементы акробатики:

- Кувырки: Вперед, назад, через плечо, из различных положений.
- Стойки: На руках, на голове, на локте, равновесия.
- Перевороты: Вперед (колесо, рондат), назад (фляк).

«Базовый» уровень.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики. Закрепление акробатических позиций.

Практика: Знакомство с акробатическими позициями: «Так» (tuck), «Пайк» (pike), «Стредл» (straddle).

Совершенствование техники выполнения акробатических элементов аэробики: прыжки в группировке; прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе», прыжок «козак»).

Закрепление элементов акробатики:

- Кувырки: Вперед, назад, через плечо, из различных положений (например, из стойки на руках).
- Стойки: На руках, на голове, на локте, равновесия.
- Перевороты: Вперед (колесо, рондат), назад (фляк).
- Прыжки: С поворотами, с различными положениями ног и рук, прыжки в шпагат.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики. Совершенствование акробатических позиций.

Практика: Совершенствование техники выполнения акробатических позиций: «Так» (tuck), «Пайк» (pike), «Стредл» (straddle).

Выполнение акробатических элементов аэробики синхронно в парах, тройка и небольших подгруппах: прыжки в группировке; прыжок,

демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе», прыжок «козак»); группа Баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с приземлением в отжимание и др.

Выполнение элементов акробатики в так музыки синхронно в паре, тройке или малых подгруппах:

- Кувырки: Вперед, назад, через плечо, из различных положений (например, из стойки на руках).
- Стойки: На руках, на голове, на локте, равновесия.
- Перевороты: Вперед (колесо, рондат), назад (фляк).
- Прыжки: С поворотами, с различными положениями ног и рук, прыжки в шпагат.

Тема 6. Итоговое занятия Танцевальный марафон «Стартовый» уровень.

Теория: Дидактическая игра (стартовый уровень).

Практика: Танцевальный марафон. Преподаватель танцевальную комбинацию в зависимости от уровня сложности. Обучающиеся самостоятельно выбирают, на каком уровне выполняют задания марафона.

«Базовый» уровень.

Теория: Дидактическая игра (базовый уровень).

Практика: Танцевальный марафон. Преподаватель танцевальную комбинацию в зависимости от уровня сложности. Обучающиеся самостоятельно выбирают, на каком уровне выполняют задания марафона.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Дидактическая игра (продвинутый уровень).

Практика: Танцевальный марафон. Преподаватель задает упражнения марафона, скорость выполнения и количество повторений в зависимости от уровня сложности. Обучающиеся самостоятельно выбирают, на каком уровне выполняют задания марафона.

IV МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Классическая аэробика.

«Стартовый» уровень.

Теория: Основные аспекты классической аэробики: музыкальное сопровождение, разнообразие движений, уровни сложности, влияние на организм. Особенности осанки. Техника выполнения элементов.

Практика: Разучивание элементов классической аэробики. Знакомство с техникой выполнения элементов. Разучивание комбинаций.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги). Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative). Приставные шаги со сменой ноги (Alternative).

Движения руками (Низкая гребля (low row), Высокая гребля (upright row), Подъёмы рук в стороны (side lateral rises), Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), Сгибание рук над головой (alternating overhead press) и др.). Усложнение движений рук. Движения головой. Движения туловищем. Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки. Движения с проявлением динамической силы.

Движения с проявлением статической силы. Прыжки различного характера. Движения с сохранением динамического равновесия. Движения с проявлением гибкости.

«Базовый» уровень.

Теория: Особенности классической аэробики: музыкальное сопровождение, разнообразие движений, уровни сложности, влияние на организм. Постановка осанки. Техника выполнения элементов.

Практика: Разучивание элементов классической аэробики. Составление комбинаций из элементов классической аэробики. Закрепление техники выполнения элементов. Разучивание комбинаций.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги). Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative). Приставные шаги со сменой ноги (Alternative).

Движения руками (Низкая гребля (low row), Высокая гребля (upright row), Подъёмы рук в стороны (side lateral rises), Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), Сгибание рук над головой (alternating overhead press) и др.). Усложнение движений рук. Движения головой. Движения туловищем. Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки. Движения с проявлением динамической силы. Движения с проявлением статической силы. Прыжки различного характера. Движения с сохранением динамического равновесия. Движения с проявлением гибкости.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Классическая аэробика в системе формирования здорового образа жизни. Особенности подбора музыкального сопровождения, модификации движений, увеличение уровня сложности за счет усложнения элементов или увеличение темпа. Постановка осанки. Развитие техники выполнения элементов.

Практика: Разучивание вариантов модификаций элементов классической аэробики. Совершенствование техники выполнения элементов. Составление комбинаций с использованием усложнений. Демонстрация комбинаций с голосовыми командами. Подбор музыкального сопровождения.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги). Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative). Приставные шаги со сменой ноги (Alternative).

Движения руками (Низкая гребля (low row), Высокая гребля (upright row), Подъёмы рук в стороны (side lateral rises), Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), Сгибание рук над головой (alternating overhead press) и др.). Усложнение движений рук. Движения головой. Движения туловищем. Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки. Движения с проявлением динамической силы. Движения с проявлением статической силы. Прыжки различного характера. Движения с сохранением динамического равновесия. Движения с проявлением гибкости.

Тема 2. Хореографическая подготовка.

«Стартовый» уровень.

Теория: Изучение элементов классического танца. Основные правила при выполнении упражнений партерной гимнастике. Координация движений рук,

головы, корпуса. Постановка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Изучение элементов классического танца. Партерная гимнастика. Основные танцевальные движения.

«Базовый» уровень.

Теория: Изучение элементов классического танца. Основные правила при выполнении упражнений партерной гимнастике. Изучение закономерности координации движения рук, головы, корпуса. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Музыкальность. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Закрепление элементов классического танца. Партерная гимнастика. Основные танцевальные движения. Прыжки.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Элементы классического танца. Правила при выполнении упражнений партерной гимнастике. Понимание закономерности координации движения рук, головы, корпуса. Закрепление осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Музыкальность. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Совершенствование элементов классического танца. Постановка и исполнение комбинаций на основе классической хореографии. Партерная гимнастика. Основные танцевальные движения. Прыжки.

Тема 3. Танцевальная аэробика.

«Стартовый» уровень.

Теория: Стили танцевальной аэробики. Техника и особенности разных стилей (фанк, хип-хоп, латина и др.)

Практика: Ознакомление с базовыми движениями, характерными для стиля танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, латина и др.). Базовые элементы стиля, особенности движений рук, корпуса. Изучение танцевальных комбинаций.

«Базовый» уровень.

Теория: Стили танцевальной аэробики. Техника и особенности разных стилей (фанк, хип-хоп, латина и др.). Отличительные особенности музыки каждого стиля.

Практика: Разучивание базовых движений, характерных для того или иного стиля танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, латина и др.). Базовые элементы стиля и их модификации, особенности движений рук, корпуса. Постановка танцевальных комбинаций.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Классификация стилей танцевальной аэробики. Техника и особенности каждого из них (фанк, хип-хоп, латина и др.). Отличительные особенности музыки, характера движений.

Практика: Разучивание базовых движений, характерных для различных стилей танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, латина и др.). Совершенствование базовых движений, постановка комбинаций. Особенности

танцевального стиля: движения рук, корпуса, головы. Постановка сценического номера.

Тема 4. Постановка сценических номеров. Ориентация на площадке (сцене).

«Стартовый» уровень.

Теория: Основы техники безопасности при работе на площадке (сцене). Партнерские отношения в группе в процессе подготовки сценического номера и выступления.

Практика: Использование выразительных средств для создания художественного образа (пластику, мимику и т.д.). Ориентация в сценическом пространстве. Приобретение навыков участия в репетиционной работе и публичных выступлений; основы взаимодействия со зрительской аудиторией.

«Базовый» уровень.

Теория: Техника безопасности при работе на площадке (сцене). Использование приобретенных навыков при решении исполнительских задач. Партнерские отношения в группе в процессе подготовки сценического номера и выступления.

Практика: Использование выразительных средств для создания художественного образа (пластику, мимику и т.д.). Ориентация в сценическом пространстве. Координация положения в сценическом пространстве. Процесс постановочной работы: отработка навыков владения средствами пластической выразительности; приобретения навыков участия в репетиционной работе и публичных выступлений; отработка навыков взаимодействия со зрительской аудиторией.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Техника безопасности при работе на площадке (сцене). Использование приобретенных навыков при решении исполнительских задач. Партнерские отношения в группе в процессе подготовки сценического номера и выступления. Основы создания сценического образа.

Практика: Развитие выразительных средств для создания художественного образа (пластику, мимику и т.д.). Ориентация в сценическом пространстве в рамках поставленной композиции и при импровизации. Координация положения в сценическом пространстве. Процесс постановочной работы: совершенствование навыков владения средствами пластической выразительности; закрепления навыков участия в репетиционной работе и публичных выступлений; отработка навыков взаимодействия со зрительской аудиторией.

Тема 5. Итоговое открытое занятие «Магия движений»

«Стартовый» уровень.

Теория: Викторина (стартовый уровень)

Практика: Участие в открытой тренировке. Участие в сценическом номере.

«Базовый» уровень.

Теория: Викторина (базовый уровень)

Практика: Участие в открытой тренировке – демонстрация упражнений.
Участие в сценическом номере.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Викторина (продвинутый уровень)

Практика: Участие в открытой тренировке – демонстрация тренировочной комбинации. Участие в сценическом номере. Демонстрация индивидуального сценического номера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

I МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СПОРТ»

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес-аэробике. Меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой. Знакомимся с понятием фитнес – аэробики, как форма организации двигательной активности, элемент, разновидности элемента, соединения, композиция.

«Стартовый» уровень.

Практика: Постановка осанки на занятиях фитнес-аэробикой. Разучивание комбинации из элементов классической аэробики. Творческое задание: придумать движения руками.

«Базовый» уровень.

Практика: Закрепление правильной осанки на занятиях фитнес-аэробикой. Разучивание комбинации из элементов классической аэробики. Творческое задание: придумать движения корпусом и головой.

«Продвинутый» уровень.

Практика: Совершенствование правильной постановки осанки во время выполнения разных видов упражнений. Разучивание комбинации из элементов классической аэробики. Творческое задание: придумать модификации движений.

Тема 2. Строение и функции организма человека. Личная гигиена спортсмена. Упражнения на разные группы мышц.

Теория: Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

«Стартовый» уровень.

Практика: Требования к осанке на занятиях фитнес-аэробикой. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц таза. Варианты совершенствования разученной комбинации путем усложнения классических элементов.

«Базовый» уровень.

Практика: Закрепление правильной осанки на занятиях фитнес-аэробикой. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц таза. Варианты совершенствования разученной комбинации путем использования танцевальных элементов.

«Продвинутый» уровень.

Практика: Совершенствование правильной постановки осанки во время выполнения разных видов упражнений. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц таза. Варианты совершенствования разученной комбинации путем использования акробатических элементов.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функций организма. Упражнения на разные группы мышц.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Физическая адаптация к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

«Стартовый» уровень.

Практика: Учимся технике правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Тестирование физической подготовленности обучающихся.

«Базовый» уровень.

Практика: Закрепление техники правильного выполнения упражнений и комбинаций. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Тестирование физической подготовленности обучающихся.

«Продвинутый» уровень.

Практика: Совершенствование техники правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Тестирование физической подготовленности обучающихся.

Тема 4. Физическое самосовершенствование. Способы самостоятельной деятельности. Упражнения на разные группы мышц.

«Стартовый» уровень.

Теория: Как подобрать упражнения для совершенствования своих навыков, определение последовательности их выполнения. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Практика: Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Тестирование физической подготовленности обучающихся.

«Базовый» уровень.

Теория: Подбор упражнений исходя из поставленной задачи развития того или иного качества (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Определение последовательности их выполнения. Что такое комплекс упражнений и из чего он состоит.

Практика: Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Тестирование физической подготовленности обучающихся.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Составление комплекса упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей): определение целей и задач комплекса, подбор упражнений, выстраивание последовательности.

Практика: Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Тестирование физической подготовленности обучающихся.

**Тема 5. Ритм и мелодия музыки. Темп и музыкальная динамика.
Принцип составления комбинаций.**

Теория: Понятия «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат». Взаимосвязь музыки и движений. Мелодия и характер музыкального произведения. Взаимосвязь музыки и движений. Принцип составления комбинаций.

«Стартовый» уровень.

Практика: Игровые упражнения на выделение сильных и слабых долей такта. Составление связки. Творческий проект.

«Базовый» уровень.

Практика: Выделение сильных и слабых долей такта через движения. Составление комбинации. Творческий проект.

«Продвинутый» уровень.

Практика: Выделение сильных и слабых долей такта при постановке комбинации за счет «точек». Составление композиции. Творческий проект.

Тема 6. Итоговое занятие Флешмоб «Лучше всех»

«Стартовый» уровень.

Теория: Викторина (стартовый уровень).

Практика: Участие во флешмобе.

«Базовый уровень».

Теория: Викторина (базовый уровень).

Практика: Постановка комбинаций для флешмоба. Участие во флешмобе.

«Продвинутый уровень».

Теория: Викторина (продвинутый уровень).

Практика: Участие во флешмобе, танцевальная импровизация в рамках флешмоба.

II МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

«Стартовый» уровень.

Теория: Классификация упражнений ОРУ по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела. Закрепление техники выполнения упражнений.

Практика: Выполнение заданных комбинаций из базовых упражнений. Закрепление техники выполнения. Упражнения для рук, для шеи и туловища, для ног. Ходьба и бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

«Базовый» уровень.

Теория: Подбор упражнений ОРУ по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела. Совершенствование техники выполнения упражнений. Усложнения.

Практика: Составление комбинаций из базовых упражнений. Усложнение упражнений и совершенствование техники выполнения. Упражнения для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения в парах: из различных исходных положений. Ходьба и бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Подбор упражнений ОРУ по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела. Совершенствование техники выполнения упражнений. Усложнения.

Практика: Составление комплекса упражнений по анатомическому признаку, усложнения упражнений, использование дополнительного оборудования. Упражнения для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения в парах: из различных исходных положений. Ходьба и бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Фиксация своих результатов. Сравнение своих показателей в течение обучения.

Тема 2. Упражнения на развитие силы и гибкости.

«Стартовый» уровень.

Теория: Закрепление техники выполнения упражнений на растяжку разных групп мышц. Закрепление техники выполнения упражнений на суставную подвижность. Закрепление техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Усложнение упражнений, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия. Закрепление техники основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.

«Базовый» уровень.

Теория: Совершенствование техники выполнения упражнений на растяжку разных групп мышц. Совершенствование техники выполнения упражнений на суставную подвижность. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Усложнение упражнений, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия. Совершенствование техники основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Техника безопасного выполнения упражнений на растяжку разных групп мышц. Составление индивидуального комплекса, фиксация результатов его выполнения и анализ итогов. Выполнение упражнений на суставную подвижность. Техника безопасного выполнения упражнений на развитие силы. Составление индивидуального комплекса, фиксация результатов его выполнения и анализ итогов.

Практика: Усложнение упражнений, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия. Проработка индивидуальных комплексов упражнений. Совершенствование техники основных упражнений

для развития гибкости и подвижности суставов. Проработка индивидуальных комплексов упражнений.

Тема 3. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

«Стартовый» уровень.

Теория: Совершенствование комплекса упражнений на развитие ловкости (усложнения, новые упражнения). Закрепление правил дыхания во время прыжков. Использование различных методов воспитания выносливости. Совершенствование упражнений на развитие быстроты. Правила поведения при подвижных играх. Усложнение правил в подвижных играх. Правила поведения во время игр-эстафет.

Практика: Усложнение правил в подвижных играх. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры с бегом. Игры-эстафеты.

«Базовый» уровень.

Теория: Совершенствование методов развития ловкости. Отслеживание изменений дыхания во время выполнения упражнений. Совершенствование методов воспитания выносливости. Совершенствование методов развития быстроты. Правила поведения при подвижных играх. Усложнение правил в подвижных играх. Правила поведения во время игр-эстафет.

Практика: Усложнение правил в подвижных играх. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры с бегом. Игры-эстафеты. Творческое задание: придумать усложнение правил для подвижной игры.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Использование разных методов развития ловкости. Правильное дыхание во время упражнений. Использование разных методов воспитания выносливости. Использование разных методов развития быстроты. Правила поведения при подвижных играх. Усложнение правил в подвижных играх. Правила поведения во время игр-эстафет. Составление заданий для игр-эстафет на развитие определенного навыка.

Практика: Внесение усложнение правил в подвижные игры. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры с бегом. Игры-эстафеты. Придумать свою тематическую подвижную игру и провести ее в своей команде.

Тема 4. Строевые упражнения.

«Стартовый» уровень.

Теория: Построения и перестроения. Строевые приемы на месте. Движения в строю. Размыкания и смыкания. Перемена направления движения.

Практика: Построение в шеренгу или колонну, затем перестроения в другие фигуры, (например, по диагонали, змейкой и др.). Строевые приемы на месте: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!" Движения в строю: шаг с подскоком, шаг на месте, шаг с притопом, русский шаг, шаг польки и др., а также перестроения в движении. Размыкание и смыкание: равномерное удаление или приближение занимающихся в строю, например, приставным шагом. Перемена направления движения: повороты вправо, влево, кругом, а также диагональные перемещения.

«Базовый» уровень.

Теория: Построения и перестроения. Строевые приемы на месте. Движения в строю. Размыкания и смыкания. Перемена направления движения. Использование строевых приемов в танцевально-аэробных комбинациях.

Практика: Построение в шеренгу или колонну, затем перестроения в другие фигуры, (например, по диагонали, змейкой и др.). Строевые приемы на месте: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!" Движения в строю: шаг с подскоком, шаг на месте, шаг с притопом, русский шаг, шаг польки и др., а также перестроения в движении. Размыкание и смыкание: равномерное удаление или приближение занимающихся в строю, например, приставным шагом. Перемена направления движения: повороты вправо, влево, кругом, а также диагональные перемещения. Сценический номер, основанный на разных строевых элементах (маршевый характер музыки).

«Продвинутый» уровень.

Теория: Построения и перестроения. Строевые приемы на месте. Движения в строю. Размыкания и смыкания. Перемена направления движения. Голосовые команды. Невербальные команды.

Практика: Построение в шеренгу или колонну, затем перестроения в другие фигуры, (например, по диагонали, змейкой и др.). Строевые приемы на месте: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!" Движения в строю: шаг с подскоком, шаг на месте, шаг с притопом, русский шаг, шаг польки и др., а также перестроения в движении. Размыкание и смыкание: равномерное удаление или приближение занимающихся в строю, например, приставным шагом. Перемена направления движения: повороты вправо, влево, кругом, а также диагональные перемещения. Сценический номер, основанный на разных строевых элементах (творческий номер под любое музыкальное сопровождение).

Тема 5. Итоговое занятие «Гонка ГТО»

Практика: Итоговое мероприятие «Гонка ГТО». Участникам предложены выполнения заданий разного уровня сложности согласно испытаниям ВФСК ГТО. Участники самостоятельно выбирают уровень сложности задания.

III МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

«Стартовый» уровень.

Теория: Знакомство с активными, пассивными и статическими упражнениями. Правила применения упражнений.

Практика: Постановка техники выполнения активных, пассивных и статических упражнений для тренировки общей гибкости.

«Базовый» уровень.

Теория: Активные, пассивные и статические упражнения. Классификация упражнений, чем они отличаются. Правила применения упражнений.

Практика: Закрепление техники выполнения активных, пассивных и статических упражнений для тренировки общей гибкости.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Активные, пассивные и статические упражнения. Классификация и подбор упражнений. Правила применения упражнений.

Практика: Комплекс активных, пассивных и статических упражнений для тренировки общей гибкости. Совершенствование техники выполнения упражнений.

Тема 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

«Стартовый» уровень.

Теория: Закрепление техники выполнения упражнений (прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса тела и др.).

Практика: Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Закрепление техники выполнения базовых элементов со скакалкой.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес–аэробики в сочетании с различными движениями руками.

«Базовый» уровень.

Теория: Совершенствование техники выполнения упражнений (прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса тела и др.).

Практика: Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Совершенствование техники выполнения базовых элементов со скакалкой.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес–аэробики в сочетании с различными движениями руками.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Техника безопасного выполнения упражнений (прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса тела и др.). Усложнения упражнений. Польза и вред для организма.

Практика: Выполнение отдельных элементов синхронно в парах или небольших группах в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Использование разных элементов со скакалкой, формирование комбинаций и выполнение ее под музыку.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, 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.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших комбинаций под быструю ритмичную музыку синхронно в парах или небольших группах, включающих базовые шаги, прыжковые элементы и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками.

Тема 3. Дыхательная гимнастика и аэробная выносливость.

«Стартовый» уровень.

Теория: Закрепление техники выполнения дыхательной гимнастики и аэробной выносливости: комплексы упражнений.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Циклические упражнения в аэробном режиме (бег, ходьба, танцевальные элементы, аэробика и др.).

«Базовый» уровень.

Теория: Дыхательная гимнастика и аэробная выносливость: комплексы упражнений, для чего используется каждое из упражнений.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Циклические упражнения в аэробном режиме (бег, ходьба, танцевальные элементы, аэробика и др.).

«Продвинутый» уровень.

Теория: Дыхательная гимнастика и аэробная выносливость: подбор упражнений согласно целям и задачам тренировки.

Практика: Выполнение и демонстрация упражнений дыхательной гимнастики. Циклические упражнения в аэробном режиме (бег, ходьба, танцевальные элементы, аэробика и др.).

Тема 4. Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

«Стартовый» уровень.

Теория: Что такое физические упражнения с повышенной координационной сложностью. Упражнения на развитие статического баланса.

Практика: 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).

Усложненные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

«Базовый» уровень.

Теория: Методы развития баланса и координации. Особенности выполнения физических упражнений с повышенной координационной сложностью. Упражнения на развитие статического баланса.

Практика: 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).

Сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Методы развития баланса и координации. Физические упражнения с повышенной координационной сложностью. Упражнения на развитие статического баланса.

Практика: 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). Выполнение заданий синхронно в парах и небольших подгруппах, под музыкальное сопровождение и без него.

Сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Творческие задания в подгруппах, требующие при выполнении быстрой ориентировки в пространстве.

Тема 5. Упражнения с элементами акробатики.

«Стартовый» уровень.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики. Акробатические позиции. Техника выполнения элементов.

Практика: Закрепление акробатических позиций: «Так» (tuck), «Пайк» (pike), «Стредл» (straddle).

Закрепление техники выполнения акробатических элементов: прыжки в группировке; прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе»), прыжок «козак»).

Закрепление техники выполнения основных элементов акробатики.

«Базовый» уровень.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики. Акробатические позиции, как основа выполнения элемента. Техника выполнения элементов.

Практика: Акробатические позиции: «Так» (tuck), «Пайк» (pike), «Стредл» (straddle).

Совершенствование техники выполнения акробатических элементов: прыжки в группировке; прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе»), прыжок «козак»).

Совершенствование техники выполнения основных элементов акробатики.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами акробатики. Акробатические позиции, как основа для выполнения элемента. Техника выполнения элементов.

Практика: Акробатические позиции: «Так» (tuck), «Пайк» (pike), «Стредл» (straddle).

Совершенствование техники выполнения акробатических элементов: прыжки в группировке; прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе»), прыжок «козак»); выпрыгивания во фронтальный шпагат; группа Баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с приземлением в отжимание и др.

Совершенствование техники выполнения основных элементов акробатики.

Тема 6. Итоговое занятия Фитнес марафон

«Стартовый» уровень.

Теория: Дидактическая игра (стартовый уровень).

Практика: Фитнес марафон. Преподаватель задает упражнения марафона, скорость выполнения и количество повторений в зависимости от уровня сложности. Обучающиеся самостоятельно выбирают, на каком уровне выполняют задания марафона.

«Базовый» уровень.

Теория: Дидактическая игра (базовый уровень).

Практика: Фитнес марафон. Преподаватель задает упражнения марафона, скорость выполнения и количество повторений в зависимости от уровня

сложности. Обучающиеся самостоятельно выбирают, на каком уровне выполняют задания марафона.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Дидактическая игра (продвинутый уровень).

Практика: Фитнес марафон. Преподаватель задает упражнения марафона, скорость выполнения и количество повторений в зависимости от уровня сложности. Обучающиеся самостоятельно выбирают, на каком уровне выполняют задания марафона.

IV МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Классическая аэробика.

«Стартовый» уровень.

Теория: Базовые элементы аэробики. Согласованность движений: ритм, координация, плавность, динамика. Техника дыхания (согласование с движениями).

Практика: Увеличивайте темп, амплитуду движений и количество повторений. Закрепление техники выполнения базовых элементов. Составление комбинаций.

«Базовый» уровень.

Теория: Базовые элементы аэробики и их модификации. Согласованность движений: ритм, координация, плавность, динамика. Техника дыхания (согласование с движениями).

Практика: Увеличивайте темп, амплитуду движений и количество повторений. Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Составление комбинаций.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Биомеханика выполнения базовых элементов. Модификации элементов, усложнения движений. Согласованность движений: ритм, координация, плавность, динамика. Техника дыхания (согласование с движениями).

Практика: Увеличивайте темп, амплитуду движений и количество повторений. Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Составление комбинаций.

Тема 2. Хореографическая подготовка.

«Стартовый» уровень.

Теория: Основные правила при выполнении упражнений партерной гимнастике. Закономерности координации движения рук, головы, корпуса. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Совершенствование техники выполнения элементов классического танца. Партерная гимнастика. Основные танцевальные движения. Прыжки.

«Базовый» уровень.

Теория: Основные правила при выполнении упражнений партерной гимнастике. Закономерности координации движения рук, головы, корпуса.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Совершенствование техники выполнения элементов классического танца. Партерная гимнастика. Основные танцевальные движения. Прыжки.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Основные правила при выполнении упражнений партерной гимнастике. Закономерности координации движения рук, головы, корпуса. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика: Совершенствование техники выполнения элементов классического танца. Партерная гимнастика. Основные танцевальные движения. Прыжки.

Тема 3. Танцевальная аэробика.

«Стартовый» уровень.

Теория: Изучение характерных особенностей стилей танцевальной аэробики. Совершенствование техники исполнения элементов (фанк, хип-хоп, латина и др.)

Практика: Совершенствование техники исполнения элементов, характерных для стиля танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, латина и др.). Усложнение базовых элементов. Совершенствование движений рук, головы и корпуса. Изучение танцевальных комбинаций.

«Базовый» уровень.

Теория: Изучение характерных особенностей стилей танцевальной аэробики. Совершенствование техники исполнения элементов (фанк, хип-хоп, латина и др.)

Практика: Совершенствование техники исполнения элементов, характерных для стиля танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, латина и др.). Усложнение базовых элементов. Совершенствование движений рук, головы и корпуса. Изучение танцевальных комбинаций.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Изучение характерных особенностей стилей танцевальной аэробики. Совершенствование техники исполнения элементов (фанк, хип-хоп, латина и др.)

Практика: Совершенствование техники исполнения элементов, характерных для стиля танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, латина и др.). Усложнение базовых элементов. Совершенствование движений рук, головы и корпуса. Изучение танцевальных комбинаций.

Тема 4. Постановка сценических номеров. Ориентация на площадке (сцене).

«Стартовый» уровень.

Теория: Основы техники безопасности при работе на площадке (сцене). Использование приобретенных технических навыков при решении исполнительских задач. Партнерские отношения в группе в процессе подготовки сценического номера и выступления.

Практика: Использование выразительных средств для создания художественного образа (пластику, мимику и т.д.). Ориентация в сценическом пространстве. Координация положения в сценическом пространстве. Процессе постановочной работы: отработка навыков владения средствами пластической выразительности; приобретения навыков участия в репетиционной работе и публичных выступлений; отработка навыков взаимодействия со зрительской аудиторией.

«Базовый» уровень.

Теория: Основы техники безопасности при работе на площадке (сцене). Использование приобретенных технических навыков при решении исполнительских задач. Партнерские отношения в группе в процессе подготовки сценического номера и выступления.

Практика: Использование выразительных средств для создания художественного образа (пластику, мимику и т.д.). Ориентация в сценическом пространстве. Координация положения в сценическом пространстве. Процессе постановочной работы: отработка навыков владения средствами пластической выразительности; приобретения навыков участия в репетиционной работе и публичных выступлений; отработка навыков взаимодействия со зрительской аудиторией.

«Продвинутый» уровень.

Теория: Основы техники безопасности при работе на площадке (сцене). Использование приобретенных технических навыков при решении исполнительских задач. Партнерские отношения в группе в процессе подготовки сценического номера и выступления.

Практика: Использование выразительных средств для создания художественного образа (пластику, мимику и т.д.). Ориентация в сценическом пространстве. Координация положения в сценическом пространстве. Процессе постановочной работы: отработка навыков владения средствами пластической выразительности; приобретения навыков участия в репетиционной работе и публичных выступлений; отработка навыков взаимодействия со зрительской аудиторией.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Месяц	Направление / Памятная дата	Мероприятие
1.	Сентябрь	Здоровый образ жизни	День здоровья
2.	Октябрь	Нравственно День отца	Совместное мероприятие с родителями обучающихся
3.	Ноябрь	Гражданско-патриотическое День народного единства	Флешмоб, танцевальная композиция
4.	Ноябрь	Нравственное День матери	Совместное мероприятие с родителями обучающихся
5.	Декабрь	Эстетическое Новый год	Открытое занятие «Ёлка в кроссовках». Новогодний сценический номер
6.	Январь	Нравственное	Акция. Выездные выступления (волонтерская деятельность)
7.	Февраль	Гражданско-патриотическое День защитника Отечества	Спортивные игры, соревнования
8.	Март	Эстетическое	Флешмоб, танцевальная композиция
9.	Апрель	Здоровый образ жизни	Акция, челлендж, марафон
10.	Май	Гражданско-патриотическое День Победы	Тематическое занятие
11.	Май	Эстетическое	Открытое занятие / концерт / открытая тренировка по итогам учебного года.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» состоит из следующих компонентов:

- Описания применяемых методов и педагогических технологий.
- Информационных источников, используемых при реализации программы.
- Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

ТЕХНОЛОГИИ, ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для достижения поставленных задач используются следующие **методы**:

- *словесные методы* (рассказ, беседа, описание и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ),
- *наглядные методы* (демонстрация натуральная или мультимедиа демонстрация, педагогический показ),
- *практические методы* (формируются практические умения и навыки путем многократных повторений, игровой, соревновательной деятельности).
- *репродуктивный метод* (объяснение нового материала, на основе пройденного).

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

Групповые технологии: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

Игровые технологии как форма активного обучения применяются для практического освоения материала. Игровая технология позволяет создать условия для формирования всех четырёх компонентов содержания образования: знаний, умений, опыта практической деятельности и опыта эмоционально-ценностного отношения к миру.

Информационно-коммуникативные технологии (демонстрация презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки.

Проектная технология в образовании (проектное обучение, метод проектов) — это образовательная технология, которая предполагает

самостоятельную исследовательскую, творческую или практическую деятельность учащихся, направленную на достижение конкретного, осязаемого результата — проекта.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для педагога:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт АкадемПресс, 2002-304с.
2. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн:БГУФК, 2005. - 100 с.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт.- 1994 г.- 28 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех //Здоровье. 1993. № 1. с. 42-43.
6. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос.ун-та. - 2004 г.
7. Ковачева И.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ. Учебно-методическое пособие / Коломна, 2012. 40 с.
8. Мартынов А.А. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНА //Фундаментальные и прикладные науки сегодня материалы IX международной научно-практической конференции. 2016. с. 55-58.
9. Мартынов А.А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. с. 46-48.
10. Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. ОСНОВЫ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ. Волгоград, 2011. 149 с.
11. Шипилина И.А. Аэробика: учеб.пособие — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 219 с.
12. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб.пособие / под общ. ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова.— М.: ТВТ Дивизион, 2006 .— 303 с. — Библиогр.: с.301–303.
13. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.— М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 .— 61с.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –224 с. – (Наука – здоровью).
15. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ОООУИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <https://ffarsport.ru/> - официальный сайт Федерация фитнес-аэробики России;

2. www.dopedu.ru - официальный сайт информационного портала дополнительного образования детей;
3. www.prosv.ru - официальный сайт издательства «Просвещение»;
4. <https://www.gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Для обучающихся:

1. Дорохов А.А. Про тебя самого.- Коми книжное изд-во, 1990 - <http://polnyshkaf.livejournal.com/243898.html>
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002 г.
3. Иванова О. Секреты тела человека. БимБИмон. 2022 г.
4. <https://ffarsport.ru/> - официальный сайт Федерация фитнес-аэробики России;
5. <https://www.gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СИСТЕМА СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: **входной, текущий и итоговый контроль**.

Входной контроль позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: участие в конкурсах и соревнованиях.

Педагог осуществляет анализ полученных результатов в ходе участия обучающихся в соревновательной деятельности. Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	Опрос, сдача контрольных нормативов	Сентябрь
Текущий	Педагогическое наблюдение, двигательные тесты	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	Опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация комбинаций	Декабрь
Итоговый	Участие в соревнованиях	Май

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЯ

Оценка усвоения материала Программы производится по итогу выполнения нормативов в промежуточном и результатам участия в соревнованиях и конкурсах в итоговом.

Индивидуальный уровень освоения программы и личностного развития по критериям обозначается значками В - высокий уровень (3 балла), С - средний уровень (2 балла), Н - низкий уровень (1 балл) и выявляется суммированием баллов по критериям:

Показатели (оцениваемые параметры)		Критерии	Уровни	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка параметров
Предметные результаты	Теоретическая подготовка	Владение теоретическим и знаниями, предусмотренными программой; использование специальной терминологии	Низкий	Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1
			Средний	У обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой	2
			Высокий	Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3
	Практическая подготовка	Соответствие практической деятельности программным требованиям	Низкий	Обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; в состоянии выполнять лишь простейшие практические	1

				<p>задания педагога; работоспособность крайне низкая. Уровень творческой активности низкий: не склонен к самостоятельной работе, участвует в мероприятиях и конкурсах по просьбе родителей и педагога</p>	
			Средний	<p>У обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%. Уровень творческой активности средний: склонен к самостоятельной работе, но иногда не хватает мотивации к участию в мероприятиях и конкурсах</p>	2
			Высокий	<p>Обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; осваивает задания повышенной трудности; проявляет активный интерес к творчеству. Уровень творческой активности высокий: зачастую проявляет самостоятельность в реализации заданий на основе изученного материала, активно участвует в различных мероприятиях и конкурсах</p>	3
Метапредметные	Учебно-познавательные	Умение внимательно воспринимать информацию,	Низкий	<p>Обучающийся плохо воспринимает информацию, не склонен к анализу учебного материала</p>	1

		анализировать ее	Средний	Обучающийся стремится воспринимать и запоминать информацию, старается логически ее осмыслить	2
			Высокий	Обучающийся внимательно воспринимает информацию, запоминает и осмысливает учебный материал	3
	Коммуникативные умения	Умение работать в группе, принимать на себя различные социальные роли	Низкий	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других; проявляет недоверие к окружающим, боится общения	1
			Средний	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера; приветлив с окружающими	2
			Высокий	Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3
	Социально-трудовые умения	Умение на основе полученных знаний и развитых навыков создавать продукт деятельности	Низкий	Обучающийся не может создать продукт деятельности	1
			Средний	Обучающийся может создать продукт деятельности при поддержке педагога, часто допускает ошибки	2

			Высокий	Обучающийся может самостоятельно создать продукт деятельности, сам замечает и устраняет ошибки, преодолевает возникающие трудности	3
Личностные	Ориентационные	Самооценка	Низкий	Обучающийся имеет заниженную или завышенную самооценку	1
			Средний	Обучающийся стремится к нормальной самооценке, иногда завышая или занижая ее	2
			Высокий	Обучающийся имеет нормальную самооценку	3
		Интерес к ведению активного образа жизни	Низкий	Обучающийся слабо проявляет интерес к занятиям с физической нагрузкой	1
			Средний	Обучающийся проявляет интерес к занятиям, систематически посещает занятия в объединении	2
			Высокий	Обучающийся проявляет высокий интерес к занятиям, ведет активный образ жизни также вне объединения	3
	Организационные	Терпение	Низкий	Обучающемуся хватает терпения меньше, чем на половину занятия. Теряет терпение очень быстро, не	1

				умеет сосредотачиваться, включается в процесс на короткий период	
			Средний	Обучающийся пытается сосредоточиться, но терпения хватает чуть больше, чем на половину занятия	2
			Высокий	Обучающемуся терпения хватает на все занятие	3
		Трудолюбие	Низкий	Обучающийся недостаточно трудолюбив, качество выполняемой работы зачастую страдает от этого	1
			Средний	Обучающийся не всегда трудолюбив	2
			Высокий	Обучающийся проявляет трудолюбие на занятиях	3
	Поведенческие	Чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки	Низкий	Обучающийся не ощущает себя частью коллектива, не готов принимать и оказывать помощь другим членам объединения	1
			Средний	Обучающийся ощущает себя частью коллектива, но неохотно соглашается поддерживать других членов объединения	2
			Высокий	Обучающийся полностью осознает себя частью коллектива, охотно помогает и поддерживает других членов объединения	3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Представленные нормативы по разделу «общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые допущены к занятиям фитнес-аэробикой. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической подготовки обучающихся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

1 год обучения

Тесты		высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м. (сек.)	Не более		
		7,1	9,1	10,1
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Не более		
		10,6	11,3	11,7
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее		
		105	87	77
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	Не менее		
		14	11	9
Специальная физическая подготовка				
1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	Не менее		
		1	Норматив выполнен с недочетами	0
2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	Не менее		
		30	24	18
Техническая подготовка				
1.	Выполнение комбинации из базовых элементов классической аэробики	Комбинация исполнена в так музыки, движения руками, головой и корпусом согласованы.	Есть недочеты по технике выполнения элементов.	Элементы исполнены не в музыку. Отсутствуют движения руками.

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ОФП)

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 3 баллов	21-15 балла (высокий)
С (средний) - 2 балла	14-8 баллов (средний)
Н (низкий) 1 балл	7 баллов и ниже (низкий)

Теоретическая часть. Устный опрос 1 год обучения

№ п/п	Требования выполнения теоретического материала	Количество баллов
Раздел «Введение в фитнес аэробику»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - понятия «нагрузка», «тренировка», - понятия «такт», «размер», «ритм», - личная гигиена спортсмена; – виды аэробики.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - упражнения для рук и плечевого пояса, - упражнения для рук, шеи и туловища, - упражнения для ног и тазового пояса; – виды стретчинга.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - упражнения дыхательной гимнастики, - понятия «баланс» и «координация», - упражнения на развитие скоростных качеств; – упражнения на развитие силовых качеств.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла
Раздел «Техническая подготовка»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - базовые элементы классической аэробики, - позиции рук и ног классического танца, - элементы танцевальной аэробики; – стили танцевальной аэробики.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла

2 года обучения

Тесты		высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 30 м. (сек.)	Не более		
		6,8	7,1	9,1
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Не более		
		10,4	10,6	11,3
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее		
		117	110	103
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	Не менее		
		21	17	14
Специальная физическая подготовка				
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	+11	+9	+5
2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	Не менее		
		32	28	24
Техническая подготовка				
1.	Выполнение комбинации из элементов танцевальной аэробики	Комбинация исполнена в такт музыки, движения руками, головой и корпусом согласованы.	Есть недочеты по технике выполнения элементов.	Элементы исполнены не в музыку. Отсутствуют движения руками.

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ОФП)

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 3 баллов	21-15 балла (высокий)
С (средний) - 2 балла	14-8 баллов (средний)
Н (низкий) 1 балл	7 баллов и ниже (низкий)

Теоретическая часть. Устный опрос 2 год обучения

№ п/п	Требования выполнения теоретического материала	Количество баллов
Раздел «Фитнес-аэробика как вид спорта»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - понятия «элемент», «композиция», - строение и функции органов дыхания, - что входит в опорно-мышечный аппарат;	5-6 баллов

	– понятия «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат».	
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - понятия «шеренга», «колонна», - прыжковые упражнения, - упражнения для развития выносливости; – пример упражнений ОРУ в качестве разминки перед началом тренировки.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - беговые упражнения, - акробатические позиции, - упражнения с преодолением собственного веса; – статические упражнения на развитие гибкости.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла
Раздел «Техническая подготовка»		
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - позиции рук в классической аэробике, - элементы классического танца, - характерные особенности стилей танцевальной аэробики; – упражнения партерной гимнастики.	5-6 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	2-0 балла

КАРТА ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»*

МОДУЛЬ _____

Группа № _____

учебный год _____

педагог доп. Образования _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты				Уровень освоения программы
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки	Учебно-коммуникативные навыки	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Средний индивидуальный показатель (уровень)	
1.													
	ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В - _____% С - _____% Н - _____%

Всего _____ обучающихся

Предметные знания и умения: высокий уровень _____чел., _____%; средний уровень _____чел., _____%; низкий уровень _____чел., _____%;

Метапредметные (общеучебные) умения и навыки: высокий уровень _____чел., _____%; средний уровень _____чел., _____%; низкий уровень _____чел., _____%;

Личностные результаты: высокий уровень _____чел., _____%; средний уровень _____чел., _____%; низкий уровень _____чел., _____%;

Педагог дополнительного образования _____ / _____

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Уровень по сумме баллов: 1 баллов – низкий уровень (Н); 2 баллов – средний уровень (С); 3 баллов – высокий уровень (В)

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

I МОДУЛЯ

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающег ося	Теоритическая часть				Практическая часть				Всего баллов (макс 69 балла)	Уровень освоения по результатам промежуточ ного контроля
	Опрос (промежуто чный контроль)	Викторина (итоговая аттестация)	Итог		Демонстраци я упражнений / Творческое задание (промежуточ ная аттестация)	Музыкально- ритмическая игра / Флешмоб (итоговая аттестация)	Итог			
			Максималь ное кол-во баллов – 24	Максималь ное кол-во баллов – 24			Максималь ное кол-во баллов – 48	Уровень освоения		
«Стартовый» уровень освоения программы										
«Базовый» уровень освоения программы										
«Продвинутый» уровень освоения программы										

Максимально возможное количество баллов – 69 б. 49 -69 б – высокий уровень (В). 30-48 – средний уровень (С). менее 30 – низкий уровень (Н)

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

II МОДУЛЯ

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Теоритическая часть				Практическая часть				Всего баллов (макс 80 баллов)	Уровень освоения по результатам промежуточного контроля
	Опрос (промежуточный контроль)	Дидактическая игра / Опрос (итоговая аттестация)	Итог		Сдача нормативов (промежуточный контроль)	Игры ГТО / Гонка ГТО (итоговая аттестация)	Итог			
	Максимальное кол-во баллов – 16	Максимальное кол-во баллов – 16	Максимальное кол-во баллов – 32	Уровень освоения	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 48	Уровень освоения		
«Стартовый» уровень освоения программы										
«Базовый» уровень освоения программы										
«Продвинутый» уровень освоения программы										

Максимально возможное количество баллов – 80

61 -80 б – высокий уровень (В),

60-41 – средний уровень (С),

менее 40 – низкий уровень (Н)

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

III МОДУЛЯ

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Теоритическая часть				Практическая часть				Всего баллов (макс 88 баллов)	Уровень освоения
	Опрос (промежуточный контроль)	Дидактическая игра (итоговая аттестация)	Итог		Индивидуальное творческое задание / Соревнование (промежуточный контроль)	Танцевальный марафон / Фитнес марафон (итоговый контроль)	Итог			
	Максимальное кол-во баллов – 16	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 40	Уровень освоения	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 48	Уровень освоения		
«Стартовый» уровень освоения программы										
«Базовый» уровень освоения программы										
«Продвинутый» уровень освоения программы										

Максимально возможное количество баллов – 88.

67 -88 б – высокий уровень (В). 66-44 – средний уровень (С). менее 43 – низкий уровень (Н)

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

IV МОДУЛЯ

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Теоритическая часть				Практическая часть					Всего баллов (макс 99 баллов)	Уровень освоения
	Опрос (промежуточный контроль)	Дидактическая игра / Тест (итоговая аттестация)	Итог		Челлендж / Творческое задание (промежуточный контроль)	Участие в конкурсах и показательных выступлениях (промежуточный контроль)	Сценический номер / Танцевально-спортивная сказка (итоговый контроль)	Итог			
	Максимальное кол-во баллов – 16	Максимальное кол-во баллов – 16	Максимальное кол-во баллов – 48	Уровень освоения	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 3	Максимальное кол-во баллов – 24	Максимальное кол-во баллов – 51	Уровень освоения		
«Стартовый» уровень освоения программы											
«Базовый» уровень освоения программы											
«Продвинутый» уровень освоения программы											

Максимально возможное количество баллов – 99. 77 -99 б – высокий уровень (В). 49-76 – средний уровень (С). менее 49 – низкий уровень (Н)

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА «ФОРМИРОВАНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

МОДУЛЬ _____
Группа № _____ уч. год _____
Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуал ьные навыки	Учебно-организационные навыки
«Стартовый» уровень освоения программы			
«Базовый» уровень освоения программы			
«Продвинутый» уровень освоения программы			

Уровень по сумме баллов

1 балл – низкий уровень (Н)

2 балла – средний уровень (С)

3 балла – высокий уровень (В)

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

МОДУЛЬ _____

Группа № _____ уч. год _____

Педагог _____

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества
«Стартовый» уровень освоения программы			
«Базовый» уровень освоения программы			
«Продвинутый» уровень освоения программы			

Уровень по сумме баллов

1 балл – низкий уровень (Н)

2 балла – средний уровень (С)

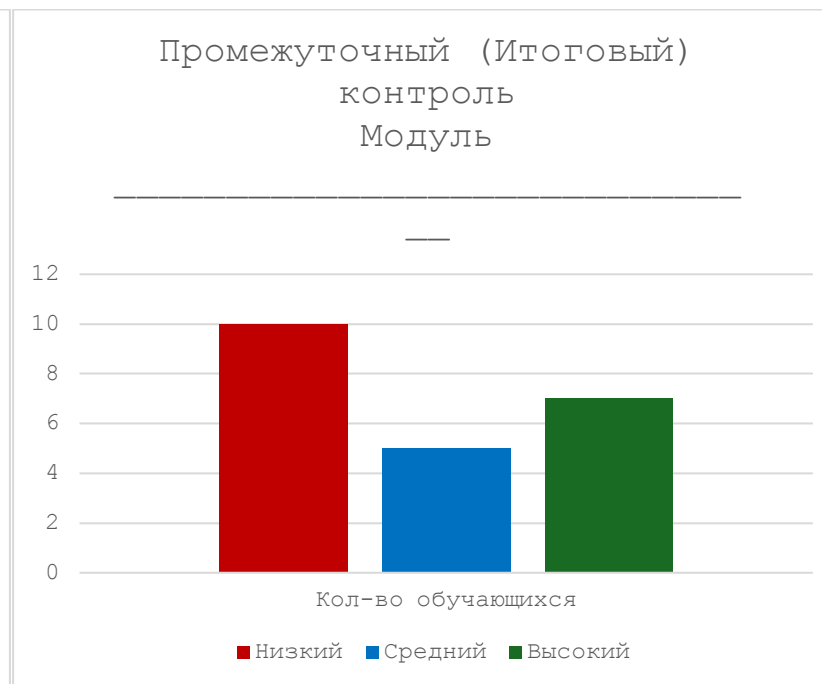
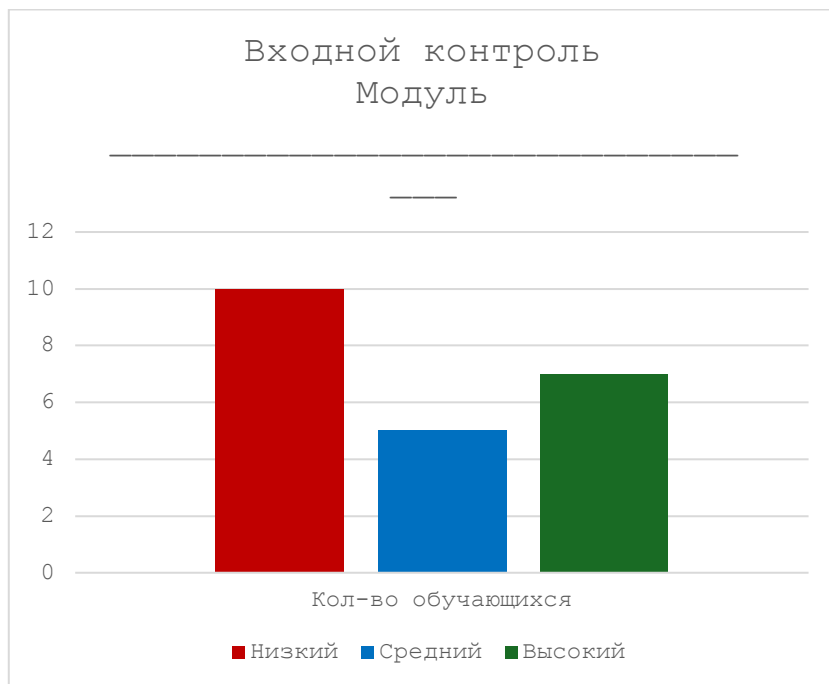
3 балла – высокий уровень (В)

«Базовый» уровень освоения программы												
«Продвинутый» уровень освоения программы												
ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В - _____% С - _____% Н - _____%		
III МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»												
«Стартовый» уровень освоения программы												
«Базовый» уровень освоения программы												
«Продвинутый» уровень освоения программы												
ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В - _____% С - _____% Н - _____%		
IV МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»												
«Стартовый» уровень освоения программы												
«Базовый» уровень освоения программы												
«Продвинутый» уровень освоения программы												
ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В - _____% С - _____% Н - _____%		

По итогам промежуточной (итоговой) аттестации по модулю _____
Всего аттестовано _____ обучающихся. Не прошли аттестацию _____ обучающихся
Обучающимся, не прошедшим аттестацию _____

Предметные знания и умения: высокий уровень _____ чел., _____%; средний уровень _____ чел., _____%; низкий уровень _____ чел., _____%;
Метапредметные (общеучебные) умения и навыки: высокий уровень _____ чел., _____%; средний уровень _____ чел., _____%; низкий уровень _____ чел., _____%;

Личностные результаты: высокий уровень _____ чел., _____%; средний уровень _____ чел., _____%; низкий уровень _____ чел., _____%;



_____ обучающихся приняло участие в:

1. _____
2. _____

Педагог дополнительного образования _____ / _____
(подпись) (Фамилия И.О.)

Подвижные игры и игровые упражнения

«Барабанщики»

Цель: Развивать творческую активность детей, слуховую память, чувство ритма.

Ход игры: Дети строятся друг за другом в колонну. Под звуки марша идут по залу. Как только меняется ритмический рисунок, останавливаются и поворачиваются лицом к центру. По очереди имитируют игру на барабане или просто прохлопывают в ладоши заданный ритм. Тому, кто точнее передаст ритмический рисунок, дают барабан. Он идет впереди колонны и играет на барабане.

«Аплодисменты»

Цель игры: развитие чувства ритма

Ход игры: Первый из участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. И так по кругу.

«Передай ритм»

Цель игры: Развивать ритмическое восприятие музыки и музыкальную память

Ход игры: Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Ведущий, последний в цепочке (педагог) отстукивает ритм на плече того, за кем стоит. И тот передает ритм следующему ребенку. Последний участник (стоящий впереди всех) передает ритм, хлопая в ладоши.

«Мяч в кругу»

Дети становятся в круг, а водящий пытается перехватить мяч, который перебрасывают друг другу участники.

«Перестрелка»

Играющие делятся на две команды, каждая из которых располагается на своей половине площадки (от средней линии до коридора). В процессе игры нельзя забегать на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Команда, получив мяч, пытается попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на

противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, перебросив мяч без касания стены или пола. Поймав мяч, он перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину площадки.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

«Ловишки»

При помощи считалочки выбирается ловишка. Ловишка находится лицом к стене, а дети у противоположной стены. Они подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят: «Раз-два-три, раз-два-три. Скорее нас лови!». И убегают на свои места. Ловишка бежит за детьми, пытаясь поймать. Ловишкой становится тот, кого поймали последним. Игра повторяется.

Роботы

Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» — кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

«Длинная скакалка»

Цели игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая

одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

«Живое кольцо»

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: : длинная веревка.

Ход игры

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку. Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания. 1. Исходное положение - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4 раза.

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-6 раз.

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде - перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4-6 раз.)

5. Исходное положение - встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение - выдох. (Повторить 4—6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 - влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2-4 раза). Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

«Ходим боком»

Цели игры: развитие координации движений, равновесия; укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы. Материалы: кубик или книга.

Ход игры

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Дыхательная гимнастика

«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания,

его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить

вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на

выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие,

но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы,

осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

«Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей

носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно

тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Элементы классической аэробики

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)
- 2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника
- 5) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. March - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. Basic 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 опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. Pivot - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. Box step - по квадрату 4 шага: шаг скрестноправой – 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.
8. Zorba – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

9. Kick ball change: kick cha-cha– правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут. 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 перпендикулярно 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 ягодиче. 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 – шаг правой 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).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March+Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. March+lift:

вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)

вариант В: раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре - March

3. Basic step+cha-cha-cha – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. Basic step+lift:

вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить

вариант В: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (lift)

5. V-step+cha-cha-cha– шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. V-step+lift - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. Mambo+cha-cha-cha– шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. Mambo+lift– шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. Pivot+cha-cha-cha - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. Pivot+lift - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. Box step+cha-cha-cha – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. Box step+lift – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. Step cross+cha-cha-cha – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. Step cross+lift – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift).

При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. Zorba+cha-cha-cha– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. Zorba+lift– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. Kick ball change+lift:

вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)
Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine– шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. Double Step Touch– два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. Chasse mambo front– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. Chasse mambo back– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. Repeat – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. Superman - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Структурные элементы программ

Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук в перёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)

5. Двойной боковой в сторону (double side out)

6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)

2. Вперёд-вверх (L-front)

3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе;

хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением

предплечья и кисти.

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону

- поворот в сторону

- полукруг вперед

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону

- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой.

Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

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

- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. 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);

- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

- прыжки на месте и 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);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °.

Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища.

Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.

5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°.

Приземление на две ноги.

6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше,

чем 60°. Приземление на две ноги.

7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед,

колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с

двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать

положение группировки. При приземлении ноги вместе.

10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу,

в воздухе ноги меняют положение.

11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны

полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута.

Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не

может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.

12. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный

прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении

ноги вместе.

13. Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног

вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене.

Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) -

поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной

рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге

наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около

опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во

фронтальный шпагат на 90° или 180° , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна

рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх,

руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, пережат на 360° (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на

спине, руки поддерживают поднятую ногу, пережат на полу на 360° .

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный

шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога

поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360° .

Одновременно делается поворот

на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога

опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из

стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360° .

Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола,

около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением

шпагат на полу.

Элементы классического танца:

1. *Releve* - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

2. *Plie* – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание. Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

3. *Battement tendu* – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

4. *Battement tendu jete* – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед *jete* и после него; «раскачивание» корпуса.

5. *Rond de jambe par terre* – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на *plie*; на 45°, на 90°. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

6. *Battement fondu* – сгибание рабочей ноги на *cou-de-pied* с одновременным *demi plie* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demi plie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45, 90°; *doubleb.f.* – двойной батман фондю. Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

7. *Battement frappe* – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; *battement double frappe*. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

8. Rond de jambe en l'air – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

9. Petits battements sur le cou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

10. Battement relevent – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°. Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

11. Battement developpe – медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

12. Grand battement jete – махной. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

Партерная гимнастика

- сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине;
- наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены не менее чем на 90 градусов;
- упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы;
- упражнения для гибкости позвоночника;
- упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра;
- упражнения для подвижности коленных суставов;
- упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги;
- упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья;
- «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания;
- Adagio (медленное поднимание ноги);
- Grand battement (большие сильные броски ног);

- Port de Bras (наклоны вперёд, в сторону, назад).

Основные танцевальные движения

- танцевальные шаги с носка;
- простой шаг вперёд и переменный шаг;
- притоп-удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп,
- выведение ноги на каблук и носок и свободной первой позиции, приведение исходной позиции;
- «ковырялочка»;
- хлопушки(одинарные)- в ладоши и по бедру;
- бег с поднятыми коленями вверх (лошадка);
- бег с сильным захлестом ног назад;
- ход на полупальцах;
- галоп;
- бег с поднятыми коленями вверх (по кругу и по диагонали), ходить на пятках лицом в круг и спиной в круг.

Прыжки

На 2-х ногах, высокие и низкие, разные по длительности и в сочетании между собой, высокие с акцентом наверх с сильно натянутыми носками на 2-х и на 1-ой ноге. Перескоки с ноги на ногу: ноги откидываются назад или поднимаются вперёд; шаг с подскоком: акцент наверх (на месте, с продвижением и в повороте вокруг себя); шаг с проскоком: опорная нога не вытягивается, прыжок не высокий, стелющийся (на месте с продвижением вперёд). Боковой шаг – галоп: проучивается в линии, заканчивается приставным шагом, затем по кругу.

Варианты упражнений

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера) ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Упражнения, направленные на развитие силы, применяемые в подготовительной части занятия:

- сведение и разведение выпрямленных рук («квадратик»);
- удержание выпрямленных в стороны рук с выполнением их сведения над головой и разведения в медленном, среднем и быстром темпе;
- выпрыгивание наверх с переходом в положение планки;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, руки на поясе;
- галоп правым и левым боком, руки вытянуты в стороны;
- шассе/пробежка с правой и с левой ноги, руки на поясе;
- небольшие подскоки на двух ногах, руки на поясе;
- небольшие подскоки с поочередным подниманием правого и левого колена, руки на поясе;
- небольшие подскоки с выносом прямой ноги вперед на 90 градусов, руки выпрямлены в стороны;
- прыжки в приседе по прямой, руки на коленях.

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части занятия:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание мышц внутренней поверхности 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 (поколенных 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.

Упражнения со скакалкой:

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки)

2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).

3. Скачки на одной ноге.

4. Двойной прыжок на двух ногах.

5. Двойной прыжок с выполнением группировки.

Примеры упражнений для развития гибкости:

- Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее спизу правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.
- Ноги поставить вместе, присесть не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
- Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.
- Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и пржать пятку к области ягодиц.
- Выпад.
- Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

- Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.
- Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянут а себя. Руки лежат ладонями на полу.
- Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
- Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой пржата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
- Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и пржать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднятьнад головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.
- Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.
- Из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед.
- Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.
- Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- Исходное положение то-же. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо.
- Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.
- Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.
- Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться рками за стопу правой и медленно поднимать ее не сгибая колена.
- Лечь на живот, взяться руами за лодыжки, прогнуться.
- Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания носками пола.
- Исходное положение то-же. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.
- Сесть на пятки, поднять руки вверх и откинуться назад, лечь на пол.
- Встать на колени, разведя ноги шире плеч, голени параллельны. Наклониться вперед, опираясь на предплечья.

Акробатические позиции

1. «Так» (tuck). Садимся на пол, прижимаем колени к груди, держим ноги вместе, обхватываем колени руками, прижимаемся лбом к коленям. Чтобы держать голову в правильном положении, нужно представить будто подбородок приклеен к груди — и его нельзя отрывать. В этой позиции исполнители учатся округлять спину, чтобы потом правильно выполнять кувырки — а также верно группироваться до и после исполнения трюков.
2. «Пайк» (pike). Садимся на пол, вытягиваем ноги перед собой, выпрямляем колени и натягиваем стопы, делаем складку, тянемся руками к пальчикам ног. В этом положении важно с прямой спиной прижимать живот к коленям. При этом колени нельзя отрывать от пола.
3. «Стредл» (straddle). Садимся на пол, максимально разводим ноги в стороны, выпрямляем колени и вытягиваем стопы, выпрямляем спину, расслабляем плечи и вытягиваем шею, вытягиваем руки в стороны.