**Содержание**

Раздел№1 Комплекс основных характеристик программы

* 1. Пояснительная записка……………………………………………….3

1.2. Цель и задачи программы……………………………………………5

1.3 Содержание программы ……………………………………………………………….…11

1.4 Содержание занятий по аэробике 2 года обучения……..………….19

Литература……………………………………………………………..….25

**Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» физкультурно-спортивной направленности, срок реализации

2 года.

Для повышения физической подготовки и уровня здоровья учащихся сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной и физкультурной работы. Одной из форм является фитнес, разновидности фитнеса - аэробика.

Термин аэробика происходит от греческого слова «аэро» - воздух и «биос» - жизнь, впервые был введён доктором К. Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры.

Желание быть в форме - естественное желание, тем более актуальное сейчас. Фитнес - шанс изменить качество жизни. Это одна из самых совершенных на сегодняшний день систем тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приёмы «воспитания тела». Занятие фитнесом - это совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировки гибкости; тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Во многих европейских странах фитнес сегодня является глобальной программой, направленной на укрепления здоровья нации.

Аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала всё больше завоёвывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира,

Международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков.

Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждает интерес к занятиям спортом. Для повышения физической подготовки и уровня здоровья учащихся сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной и физкультурной работы.

*Актуальность программы заключается в*приобщении учащихся к здоровому образу жизни, укреплению физического здоровья и расширение двигательных возможностей, компенсируя дефицит двигательной активности детей.

*Новизна программы* заключается в том, что она включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. А так же, позволяет решить проблему занятости детей.

*Отличительной особенностью*данной программы является ее комплексность т.е. наряду с традиционными элементами аэробики используются комплекс других элементов: танцевальные, фитбол аэробика, стрейчинг, элементы кардиоаэробики и т.д. Несмотря на многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки, программа является доступной, увлекательной и высокоэмоциональной, что позволяет использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического развития учащихся.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений.

Программа разработана для возрастной группы 11 – 18 лет. Наполняемость в группах – 12 чел., состав группы постоянный. Учащиеся принимаются в коллектив на основании их желания, согласия родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Очная форма обучения.

Сроки реализации программы

Программа «Аэробика с элементами Фитбола» рассчитана на 2 года:

1. год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

*Режим занятий*

Занятия рассчитаны на 36 учебные недели – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа (при продолжительности академического часа 45 минут)

***1.2.******Цель и задачи программы:***

***Цель программы:*** физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством аэробики и танцев.

***Задачи программы:***

*Образовательные:*

- Обучить воспитанников основам аэробики, танцев.

- Дать понятия об укрепление здоровья.

- Научить держать себя красиво и эстетически правильно.

- Формировать правильную осанку.

*Метопредметные*:

- Развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой.

- Развивать специфические качества, необходимые для занятий гимнастикой: музыкальность, танцевальность, выразительность и творческую активность.

- Развивать координацию движений учащихся.

- Развивать хореографические способности у воспитанников.

- Расширить художественно-эстетический опыт.

*Личностные:*

- Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца, аэробики.

- Воспитывать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развивать творческие способности занимающихся;

- Воспитывать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

- Привлекать родителей к творческой деятельности своих детей.

**1.3 Содержание программы**

***Учебный план 1 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
| теория | практика | всего |
|  | Введение |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие  Водный инструктаж | 2 | 0 | 2 | беседа |
| 2. | Базовая аэробика | 2 | 16 | 18 | Теория и практика |
| 3. | Аэробная гимнастика «Фитбол» | 2 | 26 | 28 | Теория и практика |
| 4. | Базовая степ - аэробика | 1 | 29 | 30 | Теория и практика |
| 5. | Аэробная гимнастика с амортизаторами | 1 | 25 | 26 | Теория и практика |
| 6. | Аэробика с гимнастическими палками | 1 | 17 | 18 | Теория и практика |
| 7. | Базовая аэробика латина | 1 | 17 | 18 | Теория и практика |
| 8. | Базовая аэробика хип-хоп | 1 | 15 | 16 | Теория и практика |
| 9. | Повторение комплекса «Степ – аэробика» | 1 | 23 | 24 | Теория и практика |
| 10. | Повторение комплекса «Фитбол гимнастики» | 1 | 33 | 34 | Теория и практика, закрепление пройденного материала |
| 11. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 | Подведение итогов |
|  | Итого | 14 | 202 | 216 |  |

***Содержание учебного плана***

**Тема 1. Вводное занятия.**

*Теоретические сведения:* Знакомство с историей создания секции «Аэробика», с его традициями.

*Практическая работа:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Гигиена, режим дня и питание

Теория: Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатратам при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Основные термины: см. Словарь.

Контрольные задания: Заполнение карты (См. Приложение № 1)

**Тема 2. Базовая аэробика.**

*Теоретические сведения:* основные виды упражнений, для развития отдельных групп мышц (шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног). *Практическая работа:* разучивание основных базовых шагов и применение терминологии, при разучи­вании базовых шагов. Такт, применяемый при разучивании базового шага. Соединение базовых шагов в микро-связки. Соединение связок в танцевальную большую связку, а также соединение музыкального сопровождения с танцевальными связками. Обучить учащихся гибкости и уберечь от травматизма.

***Корректировка содержания:***

При разучивании соблюдать следующую последовательность, для освоения комплексов и самостоятельного исполнения.

Основные термины:Базовые шаги: ту-степ; ви-степ; приставные шаги: по l или по 2, с поворотом в право или влево, по диагонали вперед или назад; открытый шаг; открытый шаг с точкой; с крестный шаг (виноградная лоза); скольжение по диагонали; подбивные и т.д.

Контрольные задания:выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности.

В таблице приведена оценка различной физической нагрузки в баллах. Это оценка умножается на 10, примерно соответствует ЧСС.

***Субъективная оценка физической нагрузки.***

|  |  |
| --- | --- |
| Нагрузка | Баллы |
| Очень, очень легкая  Очень легкая  Довольно легкая  Довольно тяжелая  Тяжелая  Очень тяжелая  Очень, очень тяжелая | 6  7  11-12  13-14  15-16  17-18  19-20 |

Нужно стремится к нагрузке «очень тяжелая», тогда достигнуть можно оптимального тренирующего эффекта. (См. Приложение 1)

**Тема 3. Аэробная гимнастика «Фитбол». (28ч.)**

*Теоретические сведения:* Упражнения на мяче: посадка, поддержание правильной осанки, чередование вдоха и выдоха.

*Практическая работа:* соединить последовательно упражнения в связки. Упражнения лежа на спине и по­следовательность их выполнения.Корректировка содержания: упражнения для верхних и нижних конечностей, верхней части туло­вища и таза. Упражнения лежа на мяче на животе, боку или спине, зафиксировав верхнюю или нижнюю части туловища, либо не фиксируя их. А также: лежа на спине с мячом между ног или в руках; ногами на мяче; лежа на боку с мячом в руках или между ног. Основные термины:см. Словарь.

Контрольные задания:нарисовать на альбомном листе, последовательность упражнений микрокомплекса. Продемонстрировать практически, а также поработать в подгруппе и вместе разобрать его детально. (См. Приложение 1)

**4. Базовая степ – аэробика (30ч.)**

*Теоретические сведения:* Что такое степ. Правила выполнения упражнений на степах. Работа мышц и нагрузка при занятиях на степах.

*Практическая работа:* степ- аэробика с использованием отягощения. Проработка разных групп мышц и связок. Упражнения для крепления мышц и связок стопы. (См. в приложении)

Корректировка содержания:Разминка мышц.

Основные термины:см. Словарь.

Контрольные задания:используются из Темы №5. Литература:«Аэробика на все вкусы» Т.С. Лисицкая Москва 1994г. Комплекс по степ-аэробике. (См. Приложение 1)

**Тема 5. Аэробная гимнастика с амортизаторами (26ч.)**

*Теоретические сведения:* рассмотрение основных мышц и их функция.

*Практическая работа:* разучивание комплекса степ-аэробики. Аэробная часть: скрестные махи ру­ками, круговые движения, наклоны к правой ноге, к левой, вперед. Силовая часть: разведение амортизатора в стороны, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц рук, упражнения для икроножных мышц, упражнения для мышц бедер, упражнения для укрепления мышц ягодиц и упражнения для мышц брюшного пресса, при этом правильно соблюдать вдох и выдох.

Корректировка содержания:Использование алгоритма освоения комплекса по теме базовая аэробика.

Основные термины: Выпады, махи руками, основная стойка, открытый шаг, названия основных групп мышц и их функции, вдох и выдох на диафрагму.

Контрольное задание:Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1)

**Тема 6. Аэробика с гимнастическими палками (18ч.)**

*Теоретические сведения:* упражнения с палками. Понятие лечебной гимнастики и лечебной физкультуры.

*Практическая работа:* упражнения с гимнастической палкой.

Корректировка содержания: Упражнения для спины.

Контрольное задание: Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (см. Приложение)

**Тема 7. Базовая аэробика - латина (18ч.)**

*Теоретические сведения:*понятие танцевальной аэробики. Ритм.

*Практическая работа:* разучивание движений: основной шаг мамбо, ча-ча-ча, сальса.

Основные термины:смотреть словарь терминов

Контрольное задание: выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (см. Приложение)

**Тема 8.**  **Базовая аэробика - хип-хоп (16ч.)**

*Теоретические сведения:*основные элементы молодежного танца и современной хореографии. Использование оздоровительных упражнений, для коррекции осанки, часто применяемые в лечебной физкультуре или упражнения на гимнастических коврах. Влияние хип-хоп аэробики на опорно-двигательный аппарат, влияние на осанку.

*Практическая работа:* разучивание движений хип-хоп аэробики. Упражнения на растяжку.

Контрольное задание:выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (см. Приложение)

**Тема 9. Повторение комплекса «Степ – аэробика»**

*Теоретические сведения:*Повторение влияния степ-аэробики на разные группы мышц.

*Практическая работа:* разминка. Повторение комплекса на степах.

(См. в приложении)

Основные термины:см. Словарь.

Контрольные задания:используются из Темы №5. Литература:«Аэробика на все вкусы» Т.С. Лисицкая Москва 1994г. Комплекс по степ-аэробике. (См. Приложение 1)

**Тема 10.** **Повторение комплекса «Фитбол гимнастики»**

*Теоретические сведения:*повторение комплекса.

*Практическая работа:* Упражнения на мяче для правильной осанки. Совершенствование навыков координации. Упраж­нения под счет с дыханием. Упражнения в связки. Выполнение упражнения лежа на спине с добавлением дополнительных предметов и по­следовательность их выполнения.

Корректировка содержания: Упражнения на мяче для верхних и нижних конечностей, верхней части туло­вища и таза. А также: лежа на спине с мячом между ног или в руках; ногами на мяче; лежа на боку с мячом в руках или между ног.

Основные термины:см. Словарь.

Контрольные задания:Нарисовать на альбомном листе, последовательность упражнений микрокомплекса. И продемонстрировать практически, а также поработать в подгруппе и вместе разобрать его детально. (См. Приложение 1)

**Тема 11.** **Итоговое занятие.**

*Теоретические сведения:*повторение теоретических сведений.

Способы укрепления мышц верхних и нижних конечностей.

Специфика аэробики - способность быстро схватывать и координи­ровать движения, а также чувством ритма, музыкальностью, артистич­ностью.

На итоговом занятии подводится итог работы за год и на сколько были освоены темы, а также удалось ли всем освоить основные элементы.

Контрольные задания:Заполнения контрольной карты общего сведения, и сравнивания с значениями, сделанными в начале учебного процесса. А также отметить на сколько добились своей цели.

(См. Приложение 3)

***Учебный план 2 год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие. Вводный инструктаж | 2 | 0 | 2 |
| 2. | Базовая аэробика | 2 | 16 | 18 |
| 3. | Аэробная гимнастика «Фитбол» | 1 | 33 | 34 |
| 4. | Базовая степ аэробика | 1 | 29 | 30 |
| 5. | Фитнес, силовая аэробика | 1 | 37 | 38 |
| 6. | Кардиоаэробика | 1 | 15 | 16 |
| 7. | Кикбоксинг аэробика | 1 | 17 | 18 |
| 8. | Йога – гибкая сила. Пилатес | 1 | 17 | 18 |
| 9. | Стретчинг | 1 | 17 | 18 |
| 10. | Базовая аэробика – Танец живота | 1 | 21 | 22 |
| 11. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  | Итого: | 14 | 202 | 216 |

***Содержание учебного плана***

**Вводное занятия.**

**1. Тема: Вводный инструктаж. Вводное занятие – теоретические сведения**

Ознакомление детей с техникой безопасности при работе в зале и на тренажерах; заполнение контрольных карт; аспекты занятий.

Основные термины. (См. Приложение 1)

**2. Тема: «Базовая – аэробика» (18ч.)**

*Теоретические сведения:*дать основные элементы по базовой аэробике. Терминология базовой аэробики**.** Решение трех основных типов педагогических задач (воспитательных, оздоровительных и образовательных).

*Практическая работа:* объем средств (содержание и виды движений) используемые в конкретных занятиях. На занятиях используется два метода разучивания – фристайл (свободный) и структурный (подготовленный).

В *структурном методе* ***–*** занятия используются заранее специально подготовленные фонограммы и разработанные хореографические связки, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке ив точном соответствии с музыкальным сопровождением.

В *свободном методе* (фристайл) – широко используется импровизация в движениях и связках простейших шагов, повторяющихся во время определенного музыкального фрагмента. Музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей занятия в каждом последующем, могут различаться.

Структура занятия состоит из 3 частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

Корректировка содержания: по степени интенсивности различают: Высокую ударную нагрузку – high impukt (хай импакт). К ней относятся прыжки, бег в сочетании с шагами.

Низкоударная – low impukt (лоу импакт), где выполняются упражнения хотя бы одна стопа находится в контакте с полом.

Безударная нагрузка – num impukt (нан импакт) – шаговая нагрузка.

Основные термины:в приложении (терминология базовой аэробики)

Контрольные задания:уметь выполнять сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке ив точном соответствии с музыкальным сопровождением.

(См. Приложение 1)

**3. Тема: «Аэробная Фитбол гимнастика»**

*Теоретические сведения:*выработать навык правильной осанки. Всесторонне развить все группы мышц, включая, что особенно важно, массивные и глубокие. Создать положительный психоэмоциональный тонус.

*Практическая работа:* научить занимающихся правильно сидеть на мяче, привыкнуть и не бояться выполнять на нем упражнения. Научить вырабатывать на мяче правильную осанку при этом выполнять упражнения на вдох и выдох.

Совершенствовать навыки координации. Научить выполнять упражнения под счет и с дыханием. Соединить последовательно упражнения в связки. Показать, как выполняются упражнения лежа на спине и последовательность их выполнения. А также уберечь от травматизма. Объяснить, чем полезны упражнения на спине и животе.

Также использовать таблицу баллов низкой и высокой интенсивности.

Корректировка содержания: Упражнения на мяче предполагают, как всестороннее, так и локальное воздействие на проблемные участки, что особенно эффективно при избыточной массе тела. Возможность локального воздействия достигается в различных положениях. Например: сидя на мяче, выполняются упражнения для верхних и нижних конечностей, верхней части туловища и таза. При этом соблюдается правильная осанка. Или, лежа на мяче на животе, боку или спине, зафиксировав верхнюю или нижнюю части туловища, либо не фиксируя их. А также: лежа на спине с мячом между ног или в руках; ногами на мяче; лежа на боку с мячом в руках или между ног.

Основные термины**:**см. в словаре

Контрольные задания:составить свой микрокомплекс (см. Приложение 1)

**4. Тема: «Степ аэробика» (30ч.)**

*Теоретические сведения:* в степ-аэробике - используются специальные степы. Нагрузка более мягкая, «гладкая», меньше утомляются икроножные мышцы, где обильное потение достигается за счет бега и подскоков. Значительная нагрузка ложится в степ-аэробике на мышцы бедра.

*Практическая работа:* улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению, обучить координации, такту движения, выразите­льности и танцевальным движениям. Улучшить форму ног. В степ- аэробике успешно используются отягощения. Перед тем как приступить к комплексу степ-аэробики, уделим внимание мышцам и связкам стоп. Эта программа основана на ходьбе — простом упражнении, которое позволит выполнить первое требование комплексной программы упражнений — тренировку сердечно-сосудистой системы.

Понятно, что сама по себе ходьба — это еще не идеальная программа. Для этого в занятия 2 года обучения включили танцевальные связки. Вместе с ходьбой должны выполняться упражнения по поднятию тонуса мышц как верхней, так и нижней части тела. Только тогда это будет программа тренировки, основанной на ходьбе. Итак, программа включает упражнения, сочетающие ходьбу с движениями всех других групп мышц с постепенным увеличением нагрузки. Она позволит каждому — от новичка до атлета быть в прекрасной форме.

Корректировка содержания*:* тонус — постоянное небольшое напряжение, в котором находится мышца в обычном состоянии. Для этого не нужно напрягать мышцы. Чтобы почувствовать разницу между тонусом и расслаблением, попробуйте сесть, выдохнуть и расслабить мышцы на лбу. Вы почувствуете, что мышцы были до этого в определенном напряжении, хотя специально Вы их не напрягали. Поднимите или сдвиньте брови. Вы почувствуете, что мышцы лба напряглись. Тонус придает мышцам форму. Низкий тонус говорит о том, что мышцы очень редко выполня­ют работу и обычно расслаблены.

Эта программа прекрасно разминает мышцы верхней и нижней части тела и удовлетворяет сегодняшним требованиям к индивидуальному комплексу упражнений. Она действенна, рассчитана на короткий срок, удобна и недорога. Это настоящая аэробика, которая придаст энергию, позволит сбросить вес и держать себя в форме.

Итак, первый шаг в изучении индивидуальной программы уже сделали. Продолжим в том же темпе!

Основные термины: см. словарь терминов

Контрольные задания:использовать упражнения на гибкость (см. Приложение 1)

**5. Тема: «Фитнес, силовая аэробика» (38ч.)**

*Теоретические сведения:* дать понятия о силовой фитнес аэробике. Показать тренажеры и инвентарь, и использование техники безопасности на занятии.

*Практическая работа:* научить правильно подобрать отягощение в разных возрастных группах. Использование нового направления – комплексно-силовые упражнения с концентрацией дыхания, с различными отягощениями.

Корректировка содержания*:* работа с гантелями, с резиновыми жгутами, с маленькими мячами, с утяжелителями, и на тренажерах.

Основные термины: см. базовую аэробику

Контрольные задания:использовать контрольные карты по силовым направлениям. (см. Приложение 1)

**6. Тема: «Кардио-аэробика»**

*Теоретические сведения:* дать сведения о направлении кардио-аэробики, с просмотром видео материала.

*Практическая работа:* соединить несколько направлений в один танец для расслабления мышц и движений похожими на движения кошки.

Использование в разминке упражнений по работе разогрева мышц. При разогреве включаем в разминку ряд упражнений над зонами бедер, ягодиц, пресса. Это и есть элементы фитнеса в кардиостриптизе. Эти упражнения хорошо разогревают и готовят мышцы к освоению новых движений танца. Все танцевальные движения подобраны в рамках доступного учебного процесса.

Корректировка содержания***:*** используется видеокассета с элементами.

Основные термины:см. из базовой аэробики

Контрольные задания***:*** упражнения на растяжку (см. Приложение 1)

**7. Тема: Кикбоксинг аэробика**

*Теоретические сведения:* научить девушек быстро двигаться и ориентироваться в пространстве.

*Практическая работа:* изучить направление с элементами бокса, кикбоксинга, карате – все это бесконтактный бой с тенью. Развивает координацию, силу мышц, хорошо сжигает жиры и вырабатывает выносливость.

Корректировка содержания:работа с видеокассетой и разучивание элементов движений.

Основные термины:см. терминологию базовой аэробики.

Контрольные задания: упражнения на растяжку. (см. Приложение 2)

**8. Тема: «Йога – гибкая сила, Пилатес»**

*Теоретические сведения:* объединить тело и ум в единое целое. При исполнении упражнений Пилатеса движения должны быть малыми, постепенными и контролируемыми. Рассказать о системе Пилатеса представляет собой комплекс упражнений, «обдумываемых» в процессе тренировки. Концентрация внимания на каждой деталидвижения и осознанный контроль мышц гармонизируют умственную и телесную деятельность.

*Практическая работа:* научить использовать упражнения с дыхательной системой. Тело становится крепким и подвижным, ум – спокойным и уравновешенным. Ключевыми моментами системы являются определенные позы, дыхание и специфическая нагрузка на такие группы мышц, которые обычно остаются слабо задействованными.

Корректировка содержания*:* Осознанна деятельность небольших мышц — ключ к эффективному прак­тическому применению системы Пилатеса, необходимо следовать так называ­емым восьми принципам Пилатеса:

• сосредоточенность;

• концентрации;

• контроль;

• дыхание;

• плавность движений;

• точность;

• индивидуализация;

• регулярная практика.

Основные термины:терминология из базовой аэробики

Контрольные задания*:*работа с дыханием и правильной осанки. (см. Приложение 2)

**9. Тема: «Стретчинг»**

*Теоретические сведения:* история Стретчинга. Три типа упражнений, при вы­полнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

*Практическая работа:* проработка статических, очень медленных движе­ний, при помощи которых принимается опреде­ленная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати секунд-одной минуты. При этом он может напрягать растянутые мышечные груп­пы, периодически или постоянно. Именно стати­ческие упражнения с растягиванием мышц полу­чили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики.

Проработка динамического стретчинга — это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержа­нием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Проработка баллистического стретчинга — это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковремен­ным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Корректировка содержания*:*контрольные карты по стретчингу

Основные термины: см. словарь терминов

Контрольные задания:выполнение упражнений на развитие гибкости

(см. Приложение 1)

**10. Тема: базовая аэробика «Танец живота»**

*Теоретические сведения:* Быть собой! Принять себя! Найти красоту в индивидуальности и воспользоваться ей в полную силу на занятиях «Танца живота». Восточным танцем предоставить танцующим возможности для творчества.

*Практическая работа:* начиная с малого, ученики разучивают базовые движения, связки (несколько элементов в определенной последовательности). Занятия начинаются с разминки, в разминку входит разогревание мышц спины, шеи и растянуть боковые мышцы. Вытягивания, растяжки, сгибания и выгибания идеально подходят для разминки, а затем на протяжении 20-30мин. разучиваются медленные движения. Заканчивается занятие заминкой, можно применять упражнения, что и в разминке.

Корректировка содержания: в приложении находятся изображения упражнений с описанием выполнения упражнений. Также используется видео материал с разучиванием движений танца живота

Основные термины:в приложении термины «Танца живота»

Контрольные задания: ежедневно дома выполнять упражнения; алфавит бедрами. (см. Приложение 1)

**11.Тема: «Итоговое занятие»**

Подведение итогов работы за весь учебный года, контрольные карты занимающихся.

Контрольные задания***:*** работа по любому комплексу. (см. Приложение 3)

***1.4 Планируемые результаты***

По окончанию программы, учащиеся знают;

- правила работы на тренажерах и применение их для нагрузки мышц;

- танцевальные движения на степах;

умеют:

* рассчитывать антропометрические показатели, и подсчитывать калории;
* координировать движения;
* самостоятельно планировать свои нагрузки;

По окончание освоения программы каждый учащийся может составить алгоритм своей нагрузки или составить комплекс на определенную группу мышц.

**Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

***2.1 Календарный учебный график***

Количество учебных недель 36 – по программе.

Количество учебных дней – 108 учебных дня.

Учебный год для учащихся 1 года обучения начинается с 1 сентября по 31 мая.

Каникул нет.

***2.2 Условия реализации программы***

*Нормативно-правовые акты и документы*

* 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
  2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
  3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196);
  4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
  5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
  6. Устав МБОУ «СОШ №97»
  7. Положение о порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Положение

о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах

в МБОУ «СОШ № 97» подразделения дополнительного образования (от 30.08.2019 №275)

* 1. Положение о структурном подразделении, реализующем общеобразовательные программы дополнительного образования детей, МБОУ «СОШ № 97»
  2. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №97». (утверждено Приказом МБОУ «СОШ №97» от 30.08. 2019 г. № 278).
  3. Регламент услуги «Зачисление в образовательное учреждение», оказываемой муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа № 97» подразделение дополнительного образования.
  4. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 97» подразделение дополнительного образования от 30.08. 2019 г. №285
  5. СанПиН 2.1.2.1188-03 «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» (утверждены

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3- января 2003 г. № 4).

*Материально-техническое обеспечение*

* Оздоровительно-спортивный зал, рассчитанный на 12 человек;
* Музыкальный центр, телевизор, приставка для дисков;
* Тренажеры: степы, коврики, гантели (от0,5 до 6.00кг.), бодибары (мини штанги от1.00 до 6.00кг.), гимнастические палки, скакалки, велотренажёры, беговые дорожки, скамьи для жима штанги, тренажер для подтягивания, пресса, резиновые жгуты, обручи, мячи- Фитбола, мячи с весом (3кг.);
* Видео презентации;
* Карты для учащихся (контрольные карты), со схемами упражнений на тренажерах.

*2.3. Формы аттестации*

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

* Контрольные карты учащегося,
* Журнал посещаемости,
* Материалы анкетирования и тестирования

**Формы обучения:**  
1. Беседа

2. Теоретико-практические занятия

3. Контрольные занятия, зачеты

4. Мастер-класс.

5. Открытое занятие, показательные выступления.

Основной формой деятельности является работа со всем составом и групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

• фронтальная

• Работа в парах, тройках, малых группах

• Индивидуальная

***Ожидаемые результаты***

***Критерии и способы определения результативности***

Педагогическое наблюдение (оценка педагогом) активности, инициативности учащихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии на занятиях аэробики.

Педагогический анализ результатов тестирования:

- знания лексики и терминологии на занятиях аэробики;

- степени развития способности ориентироваться в пространстве;

- развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов.

Мониторинг для отслеживания результативности используются:

- контрольные задания и тесты;

- педагогические отзывы;

- ведение журнала учёта и посещаемости.

Формы подведения итогов реализации программы «Аэробика с элементами Фитбола»

Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;

Участие в мероприятиях различного уровня;

Видеоматериалы;

Фотоотчёты.

фестивали

конкурсы

концерты

**Литература**

1. Аганянц, Е. К., Бердичевская, Е. М., Демидова, Е. В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. - Краснодар, 1999. - 150 с.
2. Демидова, Е. В. Воспитание в прогимназии. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 150 с.
3. Журавин, М. Л. Загрядская, О. В., Казакевич, Н. В. Гимнастика: учеб.для студентов. высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меношикова. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский ценр «Академия», 2010. - 448 с.
4. Короткова, Н. А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 208 с.
5. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика: В 2 т. - М., 2002. - 480 с.
6. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. - 688 с.
7. Пузырь, Ю. П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2006. - 23 с.
8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 712 с.
9. Чернышенко, Ю. К., Баландин, В. А., Банникова, Т. А. Физическое воспитание младших школьников. - Краснодар, 2000. - 150 с.
10. Шнейдер, О. С., Чилигин, Д. В., Попова, А. В. Тренировочные устройства для управления движениями дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 5. - С. 42-43.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Календарный учебный график 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** |  | **Содержание занятий** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Месяц** | **теория** | **практика** | **всего** |
| **I** | | Сентябрь | **Вводное занятие**  **Введение**  **Вводный инструктаж** | **2** | **0** | **2** |  |
| 1. | |  | Теоретическая часть  Профилактика травматизма,  Заполнение контрольных карт | 2 |  | 2 |  |
| **II** | |  | **Базовая аэробика** | **2** | **16** | **18** |  |
| 1. | |  | Подготовительная часть  (теоретической части)  разучивание шагов, общеразвивающие упражнения | 1 | 1 | 2 | Таблица «Субъективная оценка физической нагрузки» |
| 2. | |  | Разучивание разминки  Шаги основные, общеразвивающие упражнения |  | 2 | 2 |  |
| 3. | |  | Аэробная часть;  Шаги, общеразвивающие упражнения |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Аэробная часть;  Шаги и связки, общеразвивающие упражнения |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Аэробная часть;  Подскоки и прыжки, силовые упражнения |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Партерные упражнения на развитие мышц рук, спины, груди |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Упражнения на развитие прямой мышцы живота |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Упражнения на развитие гибкости |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Повторение упражнений подготовительной части  Закрепление комплекса №1 | 1 | 1 | 2 |  |
| **III** | |  | **Аэробная гимнастика «Фитбол»** | **2** | **26** | **28** |  |
| 1. | |  | Всестороннее развитие всех мышц  Упражнения в паре | 1 | 1 | 2 | Выполнение упражнений на фитболе комплекса №2 |
| 2. | |  | Тренировка баланса Т.Б. | 1 | 1 | 2 |  |
| 3. | |  | Вырабатывание навыка правильной осанки |  | 2 | 2 |  |
| 4. | | Октябрь | Упражнения на развитие пластичности и гибкости |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Осуществление профилактики и нормализация функций тазовых суставов |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Совершенствование навыков координаций движений |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Тренировка на создание положительного тонуса |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Повышение эффективности работы сердца, внутренних органов |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Упражнения, лежа на животе, на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 10. | |  | Упражнения, стоя на коленях с мячом |  | 2 | 2 |  |
| 11. | |  | Упражнения, в разгрузке на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 12. | |  | Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 13. | |  | Составление комплекса №2 на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 14. | |  | Закрепление комплекса №2 |  | 2 | 2 |  |
| **IV** | |  | **Базовая степ аэробика** | **1** | **29** | **30** |  |
| 1. | | Ноябрь | Вводный инструктаж по степ - аэробике | 1 | 1 | 2 | Уметь выполнять движения под музыку, и знать терминологию |
| 2. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах |  | 2 | 2 |  |
| 3. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах |  | 2 | 2 |  |
| 4. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах |  | 2 | 2 |  |
| 5. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с разучиванием танцевальных связок |  | 2 | 2 |  |
| 6. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с разучиванием танцевальных связок |  | 2 | 2 |  |
| 7. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с разучиванием танцевальных связок |  | 2 | 2 |  |
| 8. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с разучиванием танцевальных связок |  | 2 | 2 |  |
| 9. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с разучиванием танцевальных связок |  | 2 | 2 |  |
| 10. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с отягощением |  | 2 | 2 |  |
| 11. | | Ноябрь | Упражнения на степ-платформах с махами |  | 2 | 2 |  |
| 12. | |  | Повторение упражнений в разминке и с основной частью |  | 2 | 2 |  |
| 13. | |  | Упражнения на степ-платформах в партере лежа спиной на степах (работа с гантелями) |  | 2 | 2 |  |
| 14. | |  | Упражнения на степ-платформах в партере, лежа спиной на степах на мышцы живота |  | 2 | 2 |  |
| 15. | |  | Повторение упражнений в партере на степах и комплекса №3 |  | 2 | 2 |  |
| **v.** | |  | **Аэробная гимнастика с амортизаторами** | **1** | **25** | **26** |  |
| 1. | | Декабрь | Вводный инструктаж аэробной гимнастики с амортизаторами | 1 | 1 | 2 | Уметь выполнять последовательность движений и упражнений под музыку |
| 2. | |  | Повторение упражнений в разминке |  | 2 | 2 |  |
| 3. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Повторение упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Повторение и соединение разминки с основной частью |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Разучивание упражнений в партере для нижней части |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Разучивание упражнений в партере для нижней части |  | 2 | 2 |  |
| 10. | |  | Разучивание упражнений в партере для нижней части |  | 2 | 2 |  |
| 11. | |  | Повторение упражнений в партере |  | 2 | 2 |  |
| 12. | |  | Упражнения в заключительной части |  | 2 | 2 |  |
| 13. | |  | Повторение всего комплекса №4  Контрольное занятие |  | 2 | 2 |  |
| **VI.** | |  | **Аэробная гимнастика с палками** | **1** | **17** | **18** |  |
| 1. | | Январь | Вводный инструктажаэробики с гимнастическими палками | 1 | 1 | 2 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. | |  | Разучивание упражнений в разминке | 1 | 1 | 2 |  |
| 3. | |  | Разучивание упражнений в разминке |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Повторение комплекса №5 |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |
| **VII.** | |  | **Базовая аэробика «Латина»** | **1** | **17** | **18** |  |
| 1. | |  | Вводный инструктаж по базовой аэробике в стиле Латина | 1 | 1 | 2 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. | |  | Разучивание упражнений в разминке |  | 2 | 2 |  |
| 3. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 6. | | Февраль | Повторение упражнений в разминке и основной части |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Повторение упражнений в заключительной части |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Повторение комплекса в разминке и основной части |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Повторение комплекса №6 |  | 2 | 2 |  |
| **VIII.** | |  | **Базовая аэробика** «**Хип-хоп»** | **1** | **15** | **16** |  |
| 1. | |  | Вводный инструктаж по базовой аэробике «Хип-хоп» | 1 | 1 | 2 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. | |  | Повторение упражнений в разминке |  | 2 | 2 |  |
| 3. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Разучивание упражнений в основной части |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Соединение упражнений разминки и основной части |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Повторение комплекса №7 |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Контрольное занятие |  | 2 | 2 |  |
| **IX.** | |  | **Повторение комплекса «Степ – аэробика»** | **1** | **23** | **24** |  |
| 1. | |  | Вводный инструктаж по степ - аэробике | 1 | 1 | 2 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. | |  | Упражнения на степ-платформах, с танцевальными движениями |  | 2 | 2 |  |
| 3. | | Март | Упражнения на степ-платформах, с танцевальными движениями |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Упражнения на степ-платформах с танцевальными движениями, |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Упражнения на степ-платформах, с танцевальными движениями |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Упражнения на степ-платформах с отягощением |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Упражнения на степ-платформах с махами |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Повторение упражнений в разминке и с основной частью |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Повторение упражнений в партере на степах |  | 2 | 2 |  |
| 10. | |  | Упражнения на степ-платформах в партере лежа спиной на степах (работа с гантелями) |  | 2 | 2 |  |
| 11. | |  | Упражнения на степ-платформах в партере, лежа спиной на степах на мышцы живота |  | 2 | 2 |  |
| 12. | |  | Повторение комплекса №8 |  | 2 | 2 |  |
| **X.** | |  | **Повторение комплекса по «Фитбол-гимнастике»** | **1** | **33** | **34** |  |
| 1. | | Апрель | Вводный инструктаж по фитбол гимнастике | 1 | 1 | 2 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. | |  | Разучивание движений и упражнений сидя на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 3. | |  | Упражнения, сидя на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 4. | |  | Разминка упражнений сидя на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 5. | |  | Разминка упражнений сидя на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 6. | |  | Разминка упражнений сидя на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 7. | |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 8. | |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 9. | |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 10. | | Май | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 11. | |  | Упражнения, лежа спиной на полу, ноги на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 12. | |  | Упражнения, лежа спиной на полу, ноги на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 13. | |  | И.п. лежа на боку, на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 14. | |  | И.п. лежа на животе, на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 15. | |  | И.п. стоя на коленях, кисти на мячах |  | 2 | 2 |  |
| 16. | |  | И.п. сидя на мяче |  | 2 | 2 |  |
| 17. | |  | Закрепление разминки и комплекса №9  Контрольное задание |  | 2 | 2 |  |
| **XI.** | |  | **Итоговое занятие** | **1** | **1** | **2** |  |
| 1. | |  | Подведение итогов и анализ занятий  Контрольная карта | 1 | 1 | 2 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | |  |  | **14** | **202** | **216** |  |

**Календарно – тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** |  | **Содержание занятий** | **Количество часов** | | | **№ урока** | **Форма контроля** |
| **Месяц** | **теории** | **практики** | **всего** |
| **I** |  | **Вводный инструктаж**  **Вводное занятие**  **Введение** | **2** | **0** | **2** |  |  |
| 1. | Сентябрь | Теоретическая часть  Профилактика травматизма,  Заполнение контрольных карт | 2 |  | 2 | 1 |  |
| **II** |  | **Базовая аэробика** | **2** | **16** | **18** |  |  |
| 1. |  | Подготовительная часть  (теоретической части)  разучивание шагов, общеразвивающие упражнения | 1 | 1 | 2 | 2 | Таблица «Субъективная оценка физической нагрузки» |
| 2. |  | Разминка. Типовые связки  Шаги основные, общеразвивающие упражнения |  | 2 | 2 | 3 |  |
| 3. |  | Разминка. Типовые связки базовой аэробики |  | 2 | 2 | 4 |  |
| 4. |  | Разминка. Типовые связки базовой аэробики |  | 2 | 2 | 5 |  |
| 5. |  | Основная часть;  Типовые связки базовой аэробики |  | 2 | 2 | 6 |  |
| 6. |  | Основная часть;  Типовые связки базовой аэробики |  | 2 | 2 | 7 |  |
| 7. |  | Основная часть;  Типовые связки базовой аэробики |  | 2 | 2 | 8 |  |
| 8. |  | Основная часть;  Типовые связки базовой аэробики |  | 2 | 2 | 9 |  |
| 9. |  | Основная часть;  Типовые связки базовой аэробики Закрепление комплекса №1 | 1 | 1 | 2 | 10 |  |
| **III** |  | **Аэробная гимнастика Фитбол** | **1** | **33** | **34** |  |  |
| 1. | Октябрь | Вводный занятие и ТБ на Фитбол мячах | 1 | 1 | 2 | 11 | Нарисовать на альбомном листе, последовательность упражнений микрокомплекса. И продемонстрировать практически, а также поработать в подгруппе и вместе разобрать его детально. (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 12 |  |
| 3. |  | Разминка. Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 13 |  |
| 4. |  | Разминка танцевальная. Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 14 |  |
| 5. |  | Разминка танцевальная. Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 15 |  |
| 6. |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 | 16 |  |
| 7. |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 | 17 |  |
| 8. |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 | 18 |  |
| 9. |  | Упражнения, лежа спиной на мяче |  | 2 | 2 | 19 |  |
| 10. |  | Лежа спиной на полу, ноги на мяче |  | 2 | 2 | 20 |  |
| 11. |  | Лежа спиной на полу, ноги на мяче |  | 2 | 2 | 21 |  |
| 12. |  | И.п. лежа боком на мяче |  | 2 | 2 | 22 |  |
| 13. |  | И.п. лежа животом на мяче |  | 2 | 2 | 23 |  |
| 14. |  | И.п. стоя на коленях, кисти на мяче |  | 2 | 2 | 24 |  |
| 15. |  | И.п. сидя на мяче |  | 2 | 2 | 25 |  |
| 16. |  | Соединение упражнений в комплекс |  | 2 | 2 | 26 |  |
| 17. |  | Закрепление комплекса по Фитболу |  | 2 | 2 | 27 |  |
| **IV** |  | **Базовая степ аэробика** | **1** | **29** | **30** |  |  |
| 1. | Ноябрь | Вводный инструктаж и ТБ на степах  Базовые шаги и связки на степ платформах | 1 | 1 | 2 | 28 | Комплекс по степ-аэробике.  (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Упражнения с подъёмом на степ, базовые шаги |  | 2 | 2 | 29 |  |
| 3. |  | Упражнения с подъёмом на степ, базовые шаги и связки |  | 2 | 2 | 30 |  |
| 4. |  | Упражнения с подъёмом на степ, аэробная часть |  |  |  |  |  |
| 5. |  | Упражнения с отягощением (на верхнюю часть) |  | 2 | 2 | 31 |  |
| 6. |  | Упражнения с отягощением для плечевого пояса |  | 2 | 2 | 32 |  |
| 7. |  | Разминка. Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 33 |  |
| 8. |  | Разминка танцевальная. Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 34 |  |
| 9. |  | Разминка танцевальная. Упражнения, сидя на мяче |  | 2 | 2 | 35 |  |
| 10. |  | Упражнения с отягощением для плечевого пояса |  | 2 | 2 | 36 |  |
| 11. | Декабрь | Упражнения с отягощением на руки |  | 2 | 2 | 37 |  |
| 12. |  | Упражнения в партере на степах |  | 2 | 2 | 38 |  |
| 13. |  | Упражнения в партере лежа спиной на степах |  | 2 | 2 | 39 |  |
| 14. |  | Упражнения в партере лежа спиной на степах |  | 2 | 2 | 40 |  |
| 15. |  | Повторение танцевальных связок на степе |  | 2 | 2 | 41 |  |
| **V.** |  | **Фитнес силовая аэробика** | **1** | **37** | **38** |  |  |
| 1. |  | Вводный инструктаж по ТБ в силовой аэробике. Растяжка верхней части |  | 2 | 2 | 42 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Упражнения для плеч |  | 2 | 2 | 43 |  |
| 3. | Январь | Упражнения для плеч |  | 2 | 2 | 44 |  |
| 4. |  | Упражнения для плеч |  |  |  | 45 |  |
| 5. |  | Упражнения для мышц груди | 1 | 1 | 2 | 46 |  |
| 6. |  | Упражнения для мышц груди |  | 2 | 2 | 47 |  |
| 7. |  | Упражнения для мышц рук |  | 2 | 2 | 48 |  |
| 8. |  | Упражнения для мышц рук |  | 2 | 2 | 49 |  |
| 9. |  | Упражнения для мышц рук |  | 2 | 2 | 50 |  |
| 10. |  | Подъем гантелей в положение сидя |  | 2 | 2 | 51 |  |
| 11. |  | Упражнения для нижней части |  | 2 | 2 | 52 |  |
| 12. |  | Упражнения на укрепление прямой мышцы живота |  | 2 | 2 | 53 |  |
| 13. |  | Упражнения на укрепление прямой мышцы живота |  | 2 | 2 | 54 |  |
| 14. |  | Упражнения на укрепление прямой мышцы живота |  | 2 | 2 | 55 |  |
| 15. | Февраль | Упражнения на укрепление ягодичных мышц |  | 2 | 2 | 56 |  |
| 16. |  | Упражнения на укрепление ягодичных мышц |  | 2 | 2 | 57 |  |
| 17. |  | Упражнения на укрепление ягодичных мышц |  | 2 | 2 | 58 |  |
| 18. |  | Упражнения на укрепление бедер |  | 2 | 2 | 59 |  |
| 19. |  | Упражнения на укрепление бедер  Контрольное занятие |  | 2 | 2 | 60 |  |
| **VI.** |  | **Кардиоаэробика** | **1** | **1** | **16** |  |  |
| 1. |  | Т.Б. упражнения в подскоках |  | 2 | 2 | 61 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Разминка, упражнения в подскоках |  | 2 | 2 | 62 |  |
| 3. |  | Основная часть, движение ног |  | 2 | 2 | 63 |  |
| 4. |  | Основная часть, движение ног |  | 2 | 2 | 64 |  |
| 5. |  | Основная часть, движение рук |  | 2 | 2 | 65 |  |
| 6. | Март | Основная часть, движение рук |  | 2 | 2 | 66 |  |
| 7. |  | Основная часть, движение ног и рук |  | 2 | 2 | 67 |  |
| 8. |  | Заключительная часть, упражнения в стретчинге |  | 2 | 2 | 68 |  |
| **VII.** |  | **Кикбоксинг аэробика** | **1** | **17** | **18** |  |  |
| 1. |  | Вводный инструктаж по кикбоксингу. Т.Б. Разминка, упражнения в подскоках | 1 | 1 | 2 | 69 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Разминка, упражнения в подскоках |  | 2 | 2 | 70 |  |
| 3. |  | Основная часть, движение ног |  | 2 | 2 | 71 |  |
| 4. |  | Основная часть, движение ног |  | 2 | 2 | 72 |  |
| 5. |  | Основная часть, движение рук |  | 2 | 2 | 73 |  |
| 6. |  | Основная часть, движение рук |  | 2 | 2 | 74 |  |
| 7. |  | Основная часть, движение ног и рук |  | 2 | 2 | 75 |  |
| 8. |  | Заключительная часть, упражнения в стретчинге |  | 2 | 2 | 76 |  |
| 9. |  | Заключительная часть |  | 2 | 2 | 77 |  |
| **VIII.** | Апрель | **Йога – гибкая сила. Пилатес** | **1** | **17** | **18** |  | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Введение в основное понятие йоги. Т.Б. |  | 2 | 2 | 78 |  |
| 3. |  | Упражнения для координации |  | 2 | 2 | 79 |  |
| 4. |  | Поза «Герой», «Луна» |  | 2 | 2 | 80 |  |
| 5. |  | Поза «Журавль», «Поклон» |  | **2** | **2** | 81 |  |
| 6. |  | Поза «Плуг» |  | 2 | 2 | 82 |  |
| 7. |  | Поза «Треугольник» |  | 2 | 2 | 83 |  |
| 8. |  | Поза «Полукобра», «Петух» |  | 2 | 2 | 84 |  |
| 9. |  | Поза «Полусвеча», «Лодочка» |  | 2 | 2 | 85 |  |
| **IX** |  | **Стретчинг** | **1** | **17** | **18** |  |  |
| 1. |  | Вводный инструктаж занятий стретчингом. ТБ на занятиях | 1 | 1 | 2 | 86 | Использование на гибкость таблицы и тест тренажер на растяжку |
| 2. |  | Упражнения для шеи |  | 2 | 2 | 87 |  |
| 3. |  | Упражнения для верхней части спины |  | 2 | 2 | 88 |  |
| 4. |  | Упражнения для поясничной области |  | **2** | **2** | 89 |  |
| 5. |  | Упражнения для мышц рук |  | 2 | 2 | 90 |  |
| 6. |  | Упражнения для прямой мышцы живота |  | 2 | 2 | 91 |  |
| 7. |  | Упражнения для мышц ног |  | 2 | 2 | 92 |  |
| 8. |  | Упражнения для голеностопных суставов |  | 2 | 2 | 93 |  |
| 9. |  | Контрольное занятие |  | 2 | 2 | 94 |  |
| **X** | Май | **Базовая аэробика «Танец живота»** | **1** | **21** | **22** |  |  |
| 1. |  | Вводный инструктаж в мир танца живота | 1 | 1 | 2 | 95 | Выполнение основных упражнений под музыку, низкой и высокой интенсивности, и использование субъективной оценки. (См. Приложение 1) |
| 2. |  | Медленные движения (базовые) |  | 2 | 2 | 96 |  |
| 3. |  | Медленное скольжение |  | 2 | 2 | 97 |  |
| 4. | Май | Медленное скольжение |  | **2** | **2** | 98 |  |
| 5. |  | Медленное скольжение |  | 2 | 2 | 99 |  |
| 6. |  | Тряски (Шимми) |  | 2 | 2 | 100 |  |
| 7. |  | Движения в среднем темпе |  | 2 | 2 | 101 |  |
| 8. |  | Движения в среднем темпе |  | 2 | 2 | 102 |  |
| 9. |  | Движения в среднем темпе |  | 2 | 2 | 103 |  |
| 10. |  | Танец с платком |  | 2 | 2 | 104 |  |
| 11. |  | Работа с полом |  | 2 | 2 | 105 |  |
|  |  | Введение в мир танца живота |  | 2 | 2 | 106 |  |
| **XI** |  | **Итоговое занятие** | **1** | **1** | **2** | 107 |  |
| 1. |  | Подведение итогов и анализ занятий  Контрольная карта | 1 | 1 | 2 | 108 | Контрольные карты |
| **Итого** |  |  | **14** | **202** | **216** | **108** |  |

**Приложение №2**

**Базовые шаги в классической аэробике**

Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат). Профессиональный тренер обязательно проговаривает названия шагов вслух (дает вербальные команды), а также показывает некоторые шаги, их направление и количество жестами. Базовые движения в аэробике являются фундаментом для построения более сложных хореографических композиций. Аэробика может различаться по степени интенсивности выполнения упражнений, а также по ударной нагрузке на суставы. Ниже я приведу описания классических базовых шагов аэробики. На самом деле вариаций шагов гораздо больше, но, разумеется, чтобы научиться читать, сначала надо выучить алфавит. Если вы впервые планируете посетить тренировку по аэробике, или просто желаете лучше разобраться в основах, эта инструкция именно для вас. В аэробике существует 2 типа шагов: Шаги, которые не меняют лидирующую ногу. Лидирующей называется нога, с которой вы начинаете движение. Сколько бы вы не делали шагов из этой группы, начинать каждый следующий шаг вы будете с той же самой ноги. Шаги, которые меняют ногу. Каждый следующий шаг вы будете начинать с другой ноги. Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки). Шаги без смены лидирующей ноги В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

March (4) Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета. шаг одной ногой на месте шаг другой ногой на месте шаг первой ногой на месте шаг второй ногой на месте.

Mambo (4) Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад. шаг одной вперед шаг второй ногой на месте шаг первой ногой назад шаг второй ногой на месте.

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае: шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо) шаг второй ногой на месте шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ) шаг второй ногой на месте.

V-step (4) Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место

Cross (4) Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены) шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево) возвращаем первую ногу на исходную позицию подставляем вторую ногу к первой. Шаги со сменой лидирующей ноги.

Step-touch (2) \* Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону, шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону) На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой Step-tap (2) \* Это так называемый шаг-касание. шаг одной ногой в сторону второй ногой коснуться пола перед первой ногой Chasse (2) Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения. шаг одной ногой в сторону приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

Step-lift (2) \* front back side Шаг, при котором в определенном направлении выносится прямая нога (делается мах ногой). шаг одной ногой в сторону второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

Step-kick (2) \* Название шага переводится дословно как «пинок». шаг одной ногой в сторону вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок) Step-curl (2) \* Этот шаг представляет собой захлест. шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

Step-plie (2) \* Иными словами – приседание. шаг одной ногой в сторону вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге Step-lunge (2) \* шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу носком второй ноги касаемся пола сзади

Step-knee (2) \* шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем в колене

Knee-up (4) Вариация шага «knee» на 4 счета. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо) вторую ногу сгибаем в колене возвращаем вторую ногу в исходное положение возвращаем первую ногу в исходное положение

Grape-wine (4) Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг). шаг одной ногой в сторону вторую ногу ставим накрест сзади от первой первой ногой еще один шаг в сторону вторую ногу подставляем к первой ноге Repeat Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза

«Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «knee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом: шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем в колене вторую ногу возвращаем в исходное положение вторую ногу сгибаем в колене \* – эти шаги имеют так называемые «обратные шаги». Поясню, что это означает. Все шаги отмеченные звездочкой в раскладке на движения представляют собой сначала шаг одной ногой, а потом какой либо действие другой ногой. Так, например, «step-kiсk» это «шаг-пинок». В случае обратных шагов эти действия меняются местами. Т.е. сначала делается «пинок», а потом «шаг». Называются обратные шаги соответственно: «kick-step, curl-step, и т.д.». Обратные шаги используются тренерами нечасто, но тем не менее, забывать об их существовании не стоит. Количество счетов, на которое выполняется обратный шаг точно такое же, как у прямого шага. 

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Методическое пособие к программе**

**«Аэробика»**

**1. Алгоритм освоения комплекса по базовой аэробике. (18ч.)**

1. Внимательно прочесть описание упражнения шага.
2. Изучить описание по рисунку или по показу.
3. Сопоставить описание и изображение движений.
4. Медленно, постараться воспроизвести упражнения, шаги  
   фиксируя исходное и конечное положения.
5. Закрепить упражнения, выполнив его несколько раз.
6. Выполнить упражнения или шаги с сопровождением музыки в  
   медленном темпе, через такт (музыкальный акцент).
7. Когда добьешься уверенного движения, увеличить темп,  
   выполняя упражнения на каждый такт.

Когда разучат движения под музыку, то провести соревновательную разминку по одному занимающемуся, а затем по2-3 подгруппами.

**2. Аэробная гимнастика «фитбол». (28ч.)**

1.Всестороннее развитие всех мышц

упражнения в паре

2.Тренировка баланса Т.Б.

3.Вырабатывание навыка правильной осанки

4.Упражнения на развитие пластичности и гибкости

5.Осуществление профилактики и нормализация функций тазовых

суставов

6.Совершенствование навыков координации движений

7.Тренировка на создание положительного тонуса

8.Повышение эффективности работы сердца, внутренних органов

9.Упражнения лежа на животе на мяче

10.Упражнения стоя на коленях с мячом

11.Упражнения в разгрузке на мячах

12.Упражнения сидя на мяче

13.Составление комплекса №2 на мячах

14.Закрепление комплекса №2

**3. Базовая степ – аэробика (30ч.)**

***Упражнения для разминки***

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороны стопы (можно с отягощением массой 1-3 кг на плечи).
2. Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.
3. Круговые движения стопами с наибольшей амплитудой вправо, влево и навстречу друг другу в положении лежа на спине, согнутые в коленях ноги приподнятые вверх.
4. Сгибание, разгибание и разведение в стороны пальцев ног с наибольшей амплитудой в положении лежа на спине или сидя.
5. Медленное перекатывание стоп, расположенных на рукоятках гантелей, вперед-назад, не отрывая стоп от опоры. Упражнение выполняется в положении сидя на стуле.
6. Пальцами ног захватить и перенести с места на место мелкие предметы, например ластик, коробок спичек и т.п. Упражнение выполняется сидя на стуле.
7. Сгибать и разгибать ступни ног, тоже сидя на стуле.

Эта программа основана на ходьбе — простом упражнении, которое позволит выполнить первое требование комплексной программы упражнений — тренировку сердечно-сосудистой системы. Простая ходьба как упражнение весьма похожа на то, как поднимается по ступенькам маленький ребенок, каждый раз становясь обеими ногами на одну ступеньку. Разница в том, что, идя по лестнице, Вы все время поднимаетесь на ступеньку вверх, а при ходьбе, упражнения после каждого шага возвращается каждый раз на пол. Основное упражнение ходьба выполняется так:

* поставить одну ногу на возвышение,
* подняться на него,
* поставить вторую ногу на возвышение,
* вернуть одну ногу обратно на пол,
* опуститься на пол и вернуть вторую ногу. Упражнение повторить несколько раз.

Понятно, что сама по себе ходьба — это еще не идеальная программа. Для полной программы необходимо выполнить еще одно требование. Вместе с ходьбой должны выполняться упражнения по поднятию тону­са мышц как верхней, так и нижней части тела. Только тогда это будет программа тренировки, основанной на ходьбе. Итак, программа включает упражнения, сочетающие ходьбу с движениями всех других групп мышц с постепенным увеличением нагрузки. Она позволит каждому — от новичка до атлета быть в прекрасной форме.

**5. Аэробная гимнастика с амортизаторами (26ч.)**

**Упражнения с амортизатором**

1.Упражнения на развитие мышц рук

2. Упражнения с резиновым жгутом на мышцы груди

3. Упражнения с резиновым жгутом на косые мышцы живота

4. Упражнения с резиновым жгутом на бицепс и трицепс

5. Упражнения с резиновым жгутом в приседе, на мышцы ног

6. Упражнения с резиновым жгутом в наклонах

7. Упражнения с резиновым жгутом в наклоне вперед

8. Упражнения с резиновым жгутом стоя, жгут из-за спины

9. Упражнения с резиновым жгутом стоя, жгут из-за спины

10. Упражнения с резиновым жгутом стоя, для мышц рук

11. Упражнения с резиновым жгутом стоя, для мышц плечевого

пояса

12. Упражнения в партере с резиновым жгутом, для мышц ног и

живота

13.Повторение всего комплекса №3 с резиновым жгутом

**6. Аэробика с гимнастическими палками (18ч.)**

**План занятий и список упражнений:**

***Упражнения стоя***

* **Стопы расставлены на уровне таза.** Гимнастическая палка расположена за головой. Необходимо поворачивать корпус из стороны в сторону. Темп упражнения плавный и размеренный.
* **Встать и расположить ноги на расстоянии друг от друга.** Гимнастический снаряд поднят вверх и удерживается над головой. Наклонять туловище попеременно влево и вправо. Снаряд не должен смещаться из вертикальной плоскости.
* **Гимнастическая палка снова расположена над головой.** Только теперь наклоны туловища выполняются вперед. Туловище от поясницы до макушки выпрямлено в ровную линию. Затем нужно наклониться назад.
* **Расположить инвентарь чуть выше поясницы, зажав локтями.** Стопы расположены рядом. Отвести одну из них в сторону и вытянуть ее носок, уперев в пол. Наклонить туловище в ту же сторону, куда направлена нога. Принять исходную позицию, повторить для другой стороны.
* **Встать ровно, расставить ноги в стороны.** Гимнастическая палка перед собой в прямых руках. Оставить положение рук неизменным, при этом выполнять приседания. В данном упражнении можно менять положение стоп, оставить их параллельными либо немного развернуть носки наружу. Из такого же исходного положения выполняются выпады.
* **Расположить гимнастический снаряд в высоту на расстоянии вытянутой руки,** уперев одним концом в пол. На верхний ее край положить обе ладони. Локти при этом не сгибаются. Наклонить корпус вперед с упором на гимнастическую палку. В спине образуется легкий прогиб. Его нужно увеличить, сделав несколько пружинящих вертикальных движений. Подняться обратно. Выполнить упражнение снова.

***Упражнения в положении сидя***

* **Сесть, вытянув ноги перед собой.** Стопы расположены на ширине плеч. Снаряд расположить на плечах. Производить наклоны корпусом, стремясь к ногам. Необходимо слегка пружинить, увеличивая угол наклона. Спина прямая. Принять исходное положение, затем выполнить наклон снова.
* **Положение сидя, ноги перед собой, стопы не соприкасаются.** Нужно развернуть туловище в сторону и подать гимнастический снаряд вверх, выпрямив руки. Развернуться обратно и опустить палку. Повторить упражнение на другую сторону.

***Упражнения на гибкость и растяжку***

**Встать прямо.** Ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка в руках, за спиной. Руки прямые. Расположить ладони узким хватом в середине снаряда. Прогнуть спину, сохраняя положение рук неизменным. Когда мышцы максимально напряжены, задержаться на несколько секунд. Затем расслабиться и снова повторить.

* **Исходное положение как в первом упражнении.** Меняется хват, в данном случае он широкий (шире плеч). Ладони развернуты наружу. Медленно поднимать руки вверх. Спина остается прямой. Упражнение выполнять медленно. С его помощью растягиваются задние дельты.
* **Встать прямо.** Гимнастическая палка перед собой. Поднять один ее край вверх, одновременно опуская другой. В максимальной точке руки оказываются скрещенными. Повторить другой стороной. Продвинутые спортсмены могут держать руки над головой во время этого упражнения. Для этого гибкость должна быть хорошо развита и суставы подготовлены.
* **Из положения стоя поднять палку в вытянутых руках.** Провести над головой и завести максимально назад. Вернуть руки обратно и повторить. Упражнение выполнять медленно, без рывков. Не делать через силу, если возникает дискомфорт или боль.
* **Выполнить все как в предыдущем упражнении.** В момент, когда руки с палкой находятся за спиной необходимо поднять одну ногу и дотянуться ее носком до палки. Затем дотянуться второй ногой. После этого вернуться в исходное положение.

**7. Базовая аэробика – латина.**

**План занятий и последовательность упражнений**

Использование видео материалов, по базовой латино-аэробике на занятиях.

Использование музыкальных фрагментов и музыкального сопровождения.

**8.Базовая аэробика - хип-хоп**

**План занятий и последовательность упражнений**

В раздел включает динамические и статические элементы.

- Динамические элементы подразделяются на:

* *простые*- движения телом (простые) : движение корпусом вверх, вниз, в сторону (кач), волнообразные движения корпусом сверху вниз и снизу вверх. Движения телом (сложные) - волнообразные движения корпусом вниз с опорой на руки с постепенным опусканием на пол;
* *сложные*- передвижение (простые): шаги вперед, назад, вправо, влево, скольжения, вперед, назад, в сторону, прыжки на месте на двух ногах. Передвижения (сложные) - шаги с прыжками вперед, назад, вправо, влево, прыжки на одной, двух ногах. Повороты на месте (90-360°), в прыжке, с продвижением в разные стороны, скольжение с поворотом с последующим прыжком на две ноги, на колено или на колени, направления движения в разные стороны.

- Статические элементы представляют собой позы. Они тоже разделяются на простые и сложные движения.

* *простые*- элементарные положения тела, например: исходное положение основная стойка руки на пояс и др;
* *сложные (стойки*на руках, на ногах, на плече и др.), также с опорой на пол с подъемом только одной ноги.

Второй раздел классифицируется - актерское мастерство:

* мимика (выражение эмоций лицом);
* пантомимика (выражение эмоций телом);
* соревновательный эпизод - (умение технически грамотно двигаться и эмоционально выражать движения под музыку).

Помимо разнообразной хореографии, максимальную выразительность и зрелищность в хип-хоп-аэробике придают элементы малой акробатики, которые составляют основу третьего раздела классификации:

* перевороты в сторону, переворот с поворотом, переворот назад;
* полушпагат и шпагат выполняются из различных исходных положений (о. с., в прыжке и др.);
* мост - из положения лежа и стоя выполняется с опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях;
* кувырок вперед, назад, в стороны;
* прыжки с приземлением на пол: на колени, в упор сидя сзади с подъемом двух ног, в полушпагат и в шпагат.

**Заключение.**Классификация упражнений предусматривает логическое их представление, как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на 3 основных раздела. Далее группы и подгруппы упражнений разделяются согласно определенным признакам, так как их использование предполагает, что каждое из физических упражнений оказывает определенное воздействие на человека с учетом особенностей его содержания, формы и условий выполнения.

