



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «РГДДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е.Пыжонкова  
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 695153181ED0A03A7C387FFD793F757  
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Действителен с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Оздоровительная аэробика»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*1-ый модуль: срок реализации 36 недель, 144 часа,  
возраст учащихся 7-9 лет;*

*2-ой модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,  
возраст учащихся 10-12 лет;*

*3-ий модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,  
возраст учащихся 13-15 лет.*

г. Рязань, 2024 г.

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная аэробика» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и является *общеразвивающей*.

Аэробика – это комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку.

Ещё в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

На сегодняшний день аэробика является очень популярным видом оздоровительных занятий, привлекающим детей разного возраста. Популярность аэробики кроется в разносторонности воздействия таких занятий на организм. Регулярная физическая активность детей на занятиях аэробикой способствует улучшению состояния их сердечно - сосудистой системы, нормальному увеличению плотности костей, перераспределению крови и улучшению обеспечения организма питательными веществами и кислородом. Улучшается выносливость и гибкость мышц, эластичность связок тканей, увеличивается их прочность. Развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувство ритма и пространства, нормализуется нервная деятельность. Систематические упражнения оптимизируют рост, вес и жизнеспособность детей и подростков, дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры. Кроме этого у детей развивается чувство уверенности в себе и повышается самооценка. Занятия аэробикой вызывают эмоциональную разрядку, снимают стресс и внутреннее напряжение, дают ощущение прилива сил, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия.

*Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

*Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ», Программа

- основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Заниматься по программе «Оздоровительная аэробика» могут и дети с проблемами опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы позвоночника), проблемами избыточного веса, проблемами в суставно-связочном аппарате и т.д. Регулярные занятия будут способствовать их оздоровлению вплоть до полной реабилитации.

Таким образом, **актуальность** программы заключается в том, что она способствует развитию физических качеств детей, укреплению их здоровья и формированию готовности к осознанному выбору здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность всех слоев населения, особенно, детей.

Программа составлена с использованием рекомендаций учебного пособия для студентов вузов физической культуры «Оздоровительная аэробика и методика её преподавания» (авторы: Сиднева Л.В., Гониянц С.А.), материалов курсов повышения квалификации педагогов по оздоровительной аэробике, организованных Федерацией Аэробики России, многолетнего личного опыта педагога.

**Новизна** программы состоит в том, она позволяет представить детям аэробику во всём многообразии современных видов аэробики (классическая, танцевальная, аква-, степ-, фитбол-аэробика, с элементами йоги и «боевых» видов спорта), как эффективное средство их физического развития и укрепления здоровья.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы является то, что освоение её проходит комплексно в сочетании различных видов оздоровительной аэробики с формированием общих представлений об опорно-двигательном аппарате и функциональных системах организма человека.

Программа адаптирована к условиям дополнительного образования детей, прошла успешную апробацию на базе спортивного комплекса Дворца детского творчества с 2000 года. Итоги экспериментальной апробации показали, что дети, закончившие программу, успешно овладели заложенными в программе знаниями, умениями и навыками (это подтверждено итогами тестирования, выступлениями на конкурсах). Сохранность контингента обучающихся всегда практически составляет 100 %, что говорит о положительной мотивации обучения. Выпускники программы продолжают заниматься в различных оздоровительных и спортивных объединениях, работают инструкторами в детских центрах и лагерных сменах.

#### **Адресат программы**

К занятиям по программе «Оздоровительная аэробика» приглашаются дети 7 - 15 лет. В объединение принимаются все дети, желающие заниматься аэробикой при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

**Срок реализации программы – 1 год (36 недель)**

#### **Формы и режим занятий**

Занятия по программе проводятся:

1ый модуль - 3 раза в неделю по 1 часу в течение учебного года.

2ой модуль - 3 раза в неделю по 2 часа в течение учебного года.

3ий модуль - 3 раза в неделю по 2 часа в течение учебного года.

*Общее количество часов по программе – 540 часов.*

Наполняемость группы – 10 - 15 человек. Занятия могут проводиться как со всем составом группы, так и по подгруппам по 5-7 чел.

Структура учебно-тренировочного занятия оздоровительной аэробики такова: разминка, аэробная часть, «заминка», партерные упражнения, стретчинг.

#### **Форма обучения. Очная.**

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий (в особых случаях).

*Основными формами занятий являются:*

- учебно-тренировочные занятия по оздоровительной аэробике;
- беседы;
- мини-лекции;
- видео занятия;
- конкурсы;
- тренинги;
- психолого-педагогическая диагностика и диагностика физического здоровья;
- фестивали;
- инструкторская практика.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

### **Занятия проводятся на русском языке.**

Программа предусматривает ознакомление с историей происхождения и развития оздоровительной аэробики, принципами здорового образа жизни, техническими приёмами выполнения физических упражнений различных видов аэробики. На занятиях дети осваивают различные комплексы аэробных упражнений. Организация различных спортивно-массовых мероприятий в рамках учебного плана способствует повышению интереса к занятиям аэробикой и физической культурой.

Изучаемый материал распределяется по годам обучения по концентрическому принципу (расширение, усложнение и дополнение): некоторые темы остаются неизменными в течение всех лет реализации программы, но в них усложняются или добавляются комплексы упражнений, расширяется и углубляется теоретический материал.

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

1. *Наглядность*. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
2. *Доступность*. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.
3. *Систематичность*. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. *Закрепление навыков (или повторяемость)*. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. *Индивидуальный и личностно-ориентированный подход*. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.
6. *Сознательность*. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.
7. Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.
8. Принцип прикладности. Связь физического воспитания с практикой жизни.
9. Оздоровительная направленность. Обязательное достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья ребенка.

Учитывая психофизиологические особенности подросткового организма, к составлению комплексов упражнений предъявляются следующие требования:

- При большом наборе движений число повторений составляет не более 4-6 раз;
- Упражнения подобраны так, чтобы одновременно развивать все физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость;

- На каждом занятии применяются упражнения на релаксацию, сопровождаемые медитативной музыкой;
- Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются специальные упражнения для коррекции с учётом сложности и количества повторений.

**Цель программы:** содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся посредством освоения комплексов упражнений различных видов оздоровительной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями детей.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- обучение основным техникам и комплексам осваиваемых видов аэробики;
- обучение умениям управлять своими движениями и координировать их;
- обучение умению составлять различные комплексы упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных проблем и возможностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

##### *Развивающие:*

- развитие физических качеств: координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности, артистизма.

##### *Воспитательные:*

- воспитание уверенности в себе, решительности, смелости, целеустремленности;
- воспитание настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям аэробикой, **формирование** потребности систематически заниматься физическими упражнениями.
- воспитание позитивного отношения к укреплению своего здоровья и организации здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективизма.

##### *Оздоровительные:*

- повышение устойчивости детского организма к воздействию внешней среды, закаливание организма;
- гармоническое развитие всех систем организма;
- формирование правильной осанки.

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные результаты:*

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности;
- проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий;
- получение навыков работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

*Предметные:*

В результате обучения по программе *1го модуля* учащиеся будут иметь представление о:

- истории возникновения аэробики;
- основных видах аэробики;
- терминологии аэробики (названия шагов);
- основных понятиях музыкальной грамоты при занятиях оздоровительной аэробикой: такт, темп, ритм, музыкальная «восьмёрка», музыкальный квадрат;
- здоровом образе жизни;

*знать:*

- способы страховки и обеспечения безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой;
- технику выполнения упражнений на силу, гибкость;
- правила гигиены, требования к одежде и обуви для занятий;

*уметь:*

- технически правильно выполнять базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, латина, афро, рок-н-ролл, фанк/хип-хоп, русского танцевального фольклора;
- правильно выполнять упражнения на силу, гибкость.
- *демонстрировать* уровни двигательной подготовленности (Приложении 3 «Методическое обеспечение»).

В результате обучения по программе *2го модуля* учащиеся будут *знать:*

- особенности различных видов оздоровительной аэробики, их влияние на жизнедеятельность человека и преимущества перед другими видами оздоровительных направлений;
- основополагающие принципы здорового образа жизни;
- терминологию аэробики (команды, жесты);
- топографию мышц и их названия;
- технику выполнения шагов классического танца, джаз-модерна, ирландских танцев;
- технику выполнения упражнений аквааэробики;
- технику выполнения упражнений аэробики с элементами йоги-пилатес;

- технику выполнения упражнений аэробики с элементами «боевых» видов спорта и единоборств.

*уметь:*

- технически правильно выполнять шаги танцевальной аэробики;
  - соединять два шага на выбор;
  - технически правильно выполнять упражнения аэробики с элементами йоги, пилатес;
  - технически правильно выполнять упражнения аэробики с элементами «боевых» видов спорта и единоборств;
  - технически правильно выполнять упражнения аквааэробики;
- демонстрировать* уровни двигательной подготовленности (Приложении 3 «Методическое обеспечение»).

В результате обучения по программе *3го модуля* учащиеся будут

*знать:*

- значение и основные правила здорового питания;
- технику выполнения шагов танго-аэробики;
- основные понятия функционирования организма человека (опорно-двигательный аппарат, функции организма: дыхательная, сердечно-сосудистая и пищеварительная системы).

*уметь:*

- оценить свой рацион питания;
- выполнять хореографические комбинации по классической, степ- аэробики, танцевальной аэробики;
- самостоятельно выбирать музыку для составления комплекса упражнений;
- составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости, координации.

*владеть навыками:*

- демонстрации техник различных стилей аэробики;
- демонстрации техник силовых упражнений; упражнений на гибкость, ловкость;
- самоконтроля развития силы, ловкости, координации, гибкости;
- составления и проведения отдельных фрагментов занятия (по выбору).

*Для определения степени освоения* учащимися упражнений применяются тесты по определению уровня физического развития. Тестирование проводится по итогам каждого месяца обучения (Приложение №1 сборника «Методическое обеспечение»).

Для определения степени освоения теоретического материала предусмотрено самостоятельное контрольное домашнее задание по каждой теме учебного плана, которое выполняется в тетрадях-дневниках.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка на каждом занятии и в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движения, тонусом мышечной системы.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- входной контроль: диагностика физического развития ребёнка (антропометрические показатели и показатели физической работоспособности);
- промежуточный контроль: наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, тестирование, опрос (Приложение 3 «Методическое обеспечение»);
- участие в фестивалях и конкурсах по оздоровительной фитнес-аэробики;
- анкетирование (Приложение № 3 сборника «Методическое обеспечение»);
- итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами).

## Учебный календарный график (Приложение 1)

### План воспитательной работы

План Воспитательной работы разработан в соответствии с целями и задачами образовательных программ «Оздоровительная аэробика», «Фитнес-Аэробика», «Аэробика для дошкольников», мероприятия, которые направлены на:

1. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитание устойчивых морально –волевых, духовно- нравственных качеств личности занимающихся.
3. Формирование стабильного интереса занимающихся к ведению здорового образа жизни
4. Формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества.

### План воспитательной работы (Приложение 2)

#### Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов								
		1 модуль			2 модуль			3 модуль		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Введение в программу. Оздоровительная аэробика, как часть системы фитнеса, ее развитие и роль в системе физического воспитания.	2	2	-	6	6	-	6	6	-
2.	ЗОЖ («здоровый образ жизни»).	4	3	1	4	2	2	4	2	2
3.	Музыка в аэробике.	2	1	1	4	2	2	4	2	2
4.	Базовая аэробика.	12	1	11	20	-	20	20	-	20
5.	Степ-аэробика.	10	1	9	16	-	16	16	-	16
6.	Фитбол-аэробика.	10	1	9	18	-	18	18	-	18
7.	Танцевальная аэробика: Афро; Латино; Рок-н-ролл; Фанк/Хип-хоп; Классический танец; Джаз-модерн; Ирландские танцы; Танго-аэробика; Русский танцевальный фольклор.	6 8 6 4 4 - - - 6	1 1 1 1 1 - - - 1	5 7 5 3 3 - - - 5	12 12 12 12 10 4 4 - 8	- - - - - - - - -	12 12 12 12 10 4 4 - 8	12 12 12 12 10 4 4 - 8	- - - - - - - - -	12 12 12 12 10 4 4 - 8
8.	Аэробика с предметами (скакалкой,	16	1	15	18	-	18	18	-	18



	амортизаторами, гантелями, эспандером; обручем, мячами малого диаметра).									
9.	Аквааэробика.	-	-	-	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>	1	11
10	Аэробика с элементами йоги.	<b>8</b>	1	7	<b>22</b>	1	21	<b>22</b>	1	21
11	Аэробика с элементами «боевых» видов спорта и единоборств.	<b>4</b>	1	3	<b>8</b>	1	7	<b>8</b>	1	7
12	Социальная и инструкторская практика. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.	<b>3</b>	-	3	<b>6</b>	-	6	<b>6</b>	-	6
13	Резерв времени. Индивидуальная работа с детьми.	<b>3</b>	-	3	<b>8</b>	-	8	<b>8</b>	-	8
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	18	90	<b>216</b>	13	203	<b>216</b>	13	203

### Содержание программы

#### **1. Введение в программу. Оздоровительная аэробика, как часть системы фитнеса, ее развитие и роль в системе физического воспитания.**

*1ый модуль.* Знакомство с программой: основные задачи, планы, содержание занятий. Понятие аэробики, история возникновения аэробики. Понятие фитнеса. Виды аэробики. Инвентарь и уход за ним. Влияние аэробики на жизнедеятельность человека. Общая и специальная физическая подготовка. Правила поведения в зале аэробики и спорткомплексе ДДТ. Техника безопасности

*Домашнее задание:*

- составить перечень видов аэробики.

*2ой модуль.* Классификация видов аэробики. Основные команды. Основные термины. Специальные упражнения, их значение. Техника безопасности.

*Домашнее задание:*

- описать инвентарь, который используется на занятиях по аэробике (не менее 5);
- описать упражнения на развитие гибкости (не менее 5);
- описать виды аэробики, целью которых является укрепление и тренировка сердечно-сосудистой системы.

#### **2. ЗОЖ («здоровый образ жизни»).**

*1ый модуль.* Понятие ЗОЖ. Понятие здоровья. Факторы, поддерживающие организм человека в здоровом состоянии (настрой на ЗОЖ, стрессоустойчивость, двигательная активность, ритмичность, безопасность жизни). Гигиена школьника. Сон: связь деятельности человеческого мозга с состоянием сна, роль сна в жизни человека, условия хорошего сна. Питание. Роль жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в жизнедеятельности организма. Одежда и обувь для занятий.

*Практика:* опробование различных способов шнуровки кроссовок.

*Домашнее задание:*

- перечислить требования к одежде и обуви для занятий;
- описать свой режим дня;
- составить список употребляемых продуктов в течение дня;
- составить перечень витаминов, входящих в рацион питания школьника.

2ой модуль. Негативное воздействие окружающей среды. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, их профилактика. Основы анатомии и физиологии: мышцы конечностей, туловища и шеи.

*Практика:* составить перечень мероприятий, соответствующих ЗОЖ в семье.

*Домашнее задание:*

- перечислить основные кости человека;
- перечислить основные группы мышц туловища;
- перечислить основные группы мышц нижних конечностей;
- перечислить основные группы мышц верхних конечностей;
- нарисовать рисунок-плакат в защиту окружающей среды.

3ий модуль. Основы анатомии и физиологии: понятия органов и систем организма человека, опорно-двигательный аппарат. Роль связок и хрящей. Защитная функция костей. Строение позвоночника. Понятие системы пищеварения. Органы пищеварительной системы. Роль языка, функции слюны, зубы для измельчения пищи, строение желудка, желудочный сок, задачи желчи. Рациональное, сбалансированное питание. Наиболее популярные диеты. Голодание. Пищевые добавки. Нарушения пищеварения. Режим питания и оздоровительная тренировка.

*Практика:*

- перечислить продукты, которые вы съели за день и сделать анализ их полезности;
- составление рациона питания школьника.

*Домашнее задание:*

- составить примерный план питания на неделю;
- написать нарушения, связанные с неправильным питанием;
- написать системы организма;

### **3. Музыка в аэробике.**

1ый модуль. Значение музыки на занятиях аэробикой. Основание. Музыка и движение. Музыка и динамика. Музыка и чувства. Терминология в музыке: такт, ритм, темп, музыкальная восьмёрка, музыкальный квадрат. Музыкальный размер: 3/4; 2/4; 4/4.

*Практика:* упражнения для развития чувства ритма:

- хлопнуть в ладоши на начало музыкальной восьмёрки;
- хлопнуть в ладоши на начало музыкального квадрата;
- хлопнуть в ладоши на ударную долю;
- прохлопать ритм.

2ой модуль. Музыка и такт. Ударная и безударная доли такта. «Восьмые». Инструменты. Припев и тема. Переход, вступление, связка.

*Практика:*

- упражнения для развития чувства ритма: прошагать музыкальную восьмёрку, прошагать третью восьмёрку музыкального квадрата;
- прослушивание музыкального произведения и определение его частей.

*Домашнее задание:*

- прослушивание музыкального произведения и определение его частей.

3ий модуль. Принципы подбора музыки. Анализ музыкальных тактов.

*Практика:* самостоятельный выбор музыки для составления комплекса упражнений в аэробике.

*Домашнее задание:*

- подобрать музыку для упражнений партерной части занятия.

#### **4. Базовая аэробика.**

1ый модуль. Базовые шаги и их названия. Базовые элементы (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку. Понятие интенсивности Low и High (низкоударная и высокоударная). Составление связки из четырех базовых шагов. Разучивание движений руками: а) низкой амплитуды; б) средней; в) высокой. Запрещенные элементы. «Шаги + руки» в Hi-Lo интенсивности.

*Практика:*

- выполнение базовых элементов (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку;
- выполнение связки из 4-х базовых элементов (степ - тач; ни - ап; марш; керл);
- выполнение связки с добавлением рук;
- выполнение теста «восприятие ритма на слух»: выполнить движения, предложенные педагогом под музыку на 8 счетов;
- выполнение теста на гибкость (Приложение № 1).

*Домашнее задание:*

- описать базовые шаги базовой аэробики;
- описать упражнения на развитие силы (не менее 5);
- перечислить требования по технике безопасности при переносе тяжестей;

2ой модуль.

*Практика:*

- выполнение базовых элементов (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку;
- выполнение связки из 8-ми базовых элементов (степ -тач; ни -ап; марш; керл, грейп-вайн, шоссе, пони, супермен);
- выполнение связки с добавлением рук;
- выполнение связки с добавлением направления;
- выполнение теста «восприятие ритма на слух»: выполнить движения, предложенные педагогом под музыку на 8 счетов;
- выполнение теста на гибкость, силу, выносливость (Приложение № 1);
- игра «Посмотри и повтори».

3ий модуль.

*Практика:*

- выполнение базовых элементов (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку;
- выполнение связки из 8-ми базовых элементов (степ -тач; ни -ап; марш; керл, грейп-вайн, шоссе, пони, супермен);
- выполнение связки с добавлением рук;
- выполнение связки с добавлением направления (вправо, влево, вперед, назад);
- выполнение теста «восприятие ритма на слух»: выполнить движения, предложенные педагогом под музыку на 8 счетов.
- выполнение теста на гибкость, силу, выносливость (Приложение № 1);
- самостоятельная работа по группам: составление связки с добавлением рук из 4-х базовых шагов на выбор;

- самостоятельная работа: подбор упражнений для разных частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка, партерная часть, стретчинг).

*Домашнее задание:*

- *составить комплекс из двух упражнений для заминки.*

## **5. Степ-аэробика.**

1ый модуль История возникновения степ-аэробики, характеристика. Степ-шаги. Терминология. Подбор и установка уровня степ-платформы (высота), техника безопасности при занятии на степ-платформе. Техника выполнения степ-шагов с добавлением простой хореографии рук.

*Практика:*

- сборка и разбор степ-платформы;
- выполнение шагов на степ-платформе;
- выполнение шагов на степ-платформе с добавлением простой хореографии рук (вперёд, в стороны, вверх).

*Домашнее задание:*

- *перечислить степ-шаги (не менее 5).*

2ой модуль

*Практика:*

- выполнение сложных шагов на степ-платформе с добавлением простой хореографии рук (вперёд, в стороны, вверх) и добавлением перемещений (вокруг степ-платформы, через платформу), прыжков, подскоков;
- самостоятельная работа по группам: подбор степ-шагов для разминки;
- игра «Гонка за лидером»: какая команда повторит максимальное количество движений за определенное время.

3ий модуль.

*Практика:*

- выполнение сложных комбинаций из 4-8 шагов с добавлением рук, прыжков, подскоков, перемещений;
- самостоятельная работа по группам: соединение двух степ-шагов с использованием простой хореографии рук, добавлением подскоков, прыжков и перемещений.

*Домашнее задание:*

- *составить перечень движений рук простой хореографии;*
- *составить комбинацию на 16 счетов, используя простую хореографию рук и ног.*

## **6. Фитбол-аэробика.**

1ый модуль. Понятие фитбол-аэробики. Правила обращения с мячом. Требования к одежде для занятий. Техника выполнения упражнений на мяче.

*Практика:*

- игры с мячом;
- прыжки на мяче;
- упражнения на мячах (№ 1-19. См. Методическое обеспечение).

*Домашнее задание:*

- *перечислить требования к одежде для занятий.*

2ой модуль.

*Практика:*

- *упражнения на мячах (№20-25. См. Методическое обеспечение).*

*Домашнее задание:*

- составить перечень шагов фитбол-аэробики;
- составить комбинацию из двух упражнений для разминки;
- составить комбинацию из двух упражнений для заминки;
- составить комбинацию из двух упражнений для партерной части;
- составить кроссворд «Аэробика» (не менее 5 слов).

3ий модуль.

*Практика:*

- упражнения на мячах (№ 1-25. См. Методическое обеспечение).

*Домашнее задание:*

- составить комбинацию на 16 счетов для разминки;
- составить комбинацию на 16 счетов для заминки;
- составить комбинацию из четырех упражнений для партерной части.
- составить комбинацию на 16 счетов для основной части;
- составить кроссворд «Аэробика» (не менее 9 слов).

## **7. Танцевальная аэробика.**

Классификация основных направлений в хореографии: классический, историко-бытовой, народный, современный, джазовый танец. Основные позиции ног и рук. Особенности движения телом в соответствии с танцевальным стилем. Основные движения танцевальной аэробики. Шаги и техника выполнения. Музыкальный размер.

*Практика:* выполнение шагов танцевальной аэробики и упражнений.

1ый модуль.

- ✓ Афро;
- ✓ Латино;
- ✓ Рок-н-ролл;
- ✓ Фанк/Хип-хоп;
- ✓ Классический танец;
- ✓ Русский танцевальный фольклор.

*Домашнее задание:*

- составить перечень основных шагов Фанк/Хип-хоп;
- составить перечень основных шагов Латино;
- составить перечень основных позиций ног в классическом танце.

2ой модуль.

- ✓ Афро;
- ✓ Латино;
- ✓ Рок-н-ролл;
- ✓ Фанк/Хип-хоп;
- ✓ Классический танец;
- ✓ Джаз-модерн;
- ✓ Ирландские танцы;
- ✓ Русский танцевальный фольклор.

*Домашнее задание:*

- составить перечень основных шагов русского танцевального фольклора;
- описать принципы джаз-модерн-аэробики;

3ий модуль.

- ✓ Афро;
- ✓ Латино;

- ✓ Рок-н-ролл;
- ✓ Фанк/Хип-хоп;
- ✓ Классический танец;
- ✓ Джаз-модерн;
- ✓ Ирландские танцы;
- ✓ Танго-аэробика;
- ✓ Русский танцевальный фольклор.

*Домашнее задание:*

- *составить перечень шагов танго-аэробики.*

**8. Аэробика с предметами** (скакалкой, амортизаторами, гантелями, эспандером, обручем, мячами малого диаметра).

1ый модуль. Предметы, которые используются в аэробике. Эффект от их применения на занятиях. Правила безопасности. Базовые элементы упражнений со скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах, скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге, вращения скакалки под ногой (ногами). Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Основные положения. Техника выполнения. Различные виды резиновых эспандеров: длинные резиновые бинты различной упругости, короткие резиновые эспандеры с зажимами, терабант и др. Упражнения для различных частей тела. Упражнения с обручем. Техника выполнения. Использование различных видов амортизаторов: «восьмёрки», трубчатые, резиновые ленты и др.

*Практика:*

- упражнения со скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах, скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге, вращения скакалки под ногой (ногами);
- подскоки на двух ногах, вращая скакалку вперёд с промежуточным движением;
- упражнения с обручем: прыжки, подскоки, вращения;
- упражнения с амортизаторами на различные группы мышц слабого сопротивления;

2ой модуль.

*Практика:*

- упражнения разного уровня сложности с гантелями разного веса;
- упражнения со скакалкой в парах, упражнения с длинной скакалкой;
- подскоки и прыжки с вращением скакалки вперёд, назад;
- подскоки на двух ногах: «слалом», «твист»;
- подскоки ноги врозь, вместе;
- упражнения на развитие силы мышц рук, спины (отжимания от пола с выпрямленными ногами).

*Домашнее задание:*

- *составить перечень упражнений со скакалкой;*
- *составить перечень упражнений на развитие силы мышц рук;*
- *составить перечень упражнений на укрепление мышц спины.*

3ий модуль.

*Практика:*

- скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку;
- выполнение упражнений на развитие силы мышц ног, спины, рук с использованием амортизаторов слабого и среднего сопротивления;
- выполнение упражнений на развитие координации с использованием мячей, обруча.

*Домашнее задание:*

- *составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук с использованием амортизатора, гантелей (не менее 2).*

## **9. Акваэробика.**

2ой модуль. Целебное действие воды. Значение физических упражнений в воде для организма. Противопоказания для занятий акваэробикой (кожные заболевания, нарушения сердечно-сосудистой системы). Техника безопасности на воде. Разновидности акваэробики: в неглубокой воде, на глубине. Использование инвентаря на занятиях, правила пользования.

*Практика:*

- упражнения на бортике сидя, ноги в воде;
- упражнения у бортика в неглубокой воде;
- упражнения в неглубокой воде;
- упражнения с предметами: мячи, доски, нудлы (гибкие палки).

3ий модуль. Технические особенности выполнения упражнений с использованием специального снаряжения: пояса, перчатки и пр.

*Практика:*

- упражнения в глубокой воде;
- упражнения с предметами: пояса, нудлы, перчатки;
- упражнения с использованием танцевальных шагов.

*Домашнее задание:*

- *составить перечень танцевальных элементов, используемых в акваэробике.*

## **10. Аэробика с элементами йоги.**

1ый модуль. Понятие йоги, как системы физической, умственной и духовной тренировки. Краткая история возникновения этой системы. Основные положения для релаксации. Виды и техника релаксации: в положении лёжа, сидя на полу, сидя на стуле. Типы дыхания и техника дыхательных упражнений. Понятие термина «асана». Основные асаны в положении стоя, сидя, с поворотом туловища, в положении упоров. Перевернутые позы. Правила техники безопасности.

*Практика:*

- основные асаны стоя (№ 1-3, 8-12, 18. См. Методическое обеспечение);
- основные асаны сидя (№ 14-16, 20. См. Методическое обеспечение);
- основные асаны лёжа (№ 26-28. См. Методическое обеспечение);
- упражнения в положении упоров (№ 34, 36. См. Методическое обеспечение);
- перевернутые позы (№ 31-32Б. См. Методическое обеспечение);

*Домашнее задание:*

- *составить перечень требований к одежде на занятиях с элементами йоги;*
- *составить перечень положений для релаксации.*

2ой модуль. Учение об энергетическом поле человека – праны. Взаимосвязь основных составляющих йоги: концентрация, дыхание, асаны, энергия.

*Практика:*

- основные асаны сидя (15-20. См. Методическое обеспечение);
- основные асаны лёжа (№13. См. Методическое обеспечение);
- упражнения в положении упоров (№36, 37. См. Методическое обеспечение);

3ий модуль. Понятие фитнес-йога. Отличие занятий с элементами йоги от других систем оздоровительной направленности.

*Практика:*

- основные асаны стоя (№ 4-7. См. Методическое обеспечение);
- основные асаны сидя (№ 13, 14. См. Методическое обеспечение);
- основные асаны лёжа (№ 21-24. См. Методическое обеспечение);
- упражнения в положении упоров (№ 35-37. См. Методическое обеспечение);
- перевёрнутые позы (№ 32А, 33. См. Методическое обеспечение);
- скручивание (№ 29-30. См. Методическое обеспечение).

*Домашнее задание:*

- составить перечень асанов, выполняемых стоя (не менее 5);
- составить перечень асанов, выполняемых сидя (не менее 5);
- составить перечень асанов, выполняемых в упоре (не менее 5);
- составить перечень асанов, выполняемых в скручивании (не менее 5);
- объяснить понятие «асана»;

## **11. Аэробика с элементами «боевых» видов спорта и единоборств.**

1ый модуль. Специфика восточных видов спорта и оздоровительных восточных систем. Характеристика основных стилей восточных видов единоборств. Медитация. Концентрация внимания. Релаксация. Китайская система физических упражнений *ушу*. Характеристика *ушу*. Техника выполнения упражнений оздоровительного направления *ушу*. Правила техники безопасности. Базовые упражнения (основные позиции и положения туловища, рук, ног). Терминология ударов: джаб, панч, кик. Техника выполнения ударов.

*Практика:*

- упражнения «удары руками» (№ 1-2. См. Методическое обеспечение);
- упражнения «удары ногами» (№ 3-5. См. Методическое обеспечение).

2ой модуль.

*Практика:*

- упражнения «удары руками» (№ 3-5. См. Методическое обеспечение);
- упражнения «удары ногами» (№ 4-6. См. Методическое обеспечение).

3ий модуль. Классификация основных движений *кибо*. Техника выполнения. Классификация основных элементов *тайбо*. Техника упражнений. Техника основных движений *карате*, *кикбоксинга*. Правила техники безопасности.

*Практика:*

- упражнения «удары руками» (№ 1-5. См. Методическое обеспечение);
- упражнения «удары ногами» (№ 1-8. См. Методическое обеспечение).

*Домашнее задание:*

- составить перечень названий ударов руками;
- составить перечень названий ударов ногами.

## **12. Социальная и инструкторская практика. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.**

1ый модуль.

- Спортивный праздник «Елка в кроссовках»;
- Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья»;
- Мини соревнования в виде тестов, викторин, эстафет.

2ой модуль

- Спортивный праздник «Здравствуй, Новый год!»;
- Веселая эстафета «Спортивная семья, на старт!»;



- Мини соревнования в виде тестов, викторин, эстафет.

### 3ий модуль

- Новогодний фитнес-марафон;
- Конкурс «Мама, я и аэробика»;
- Мини соревнования в виде тестов, викторин, эстафет.

**13. Резерв времени. Индивидуальная работа с детьми.** Подготовка к участию в турнирах по аэробике и спортивных праздниках. Индивидуальная работа с детьми, пропустившими занятия по болезни. Индивидуальная коррекционная работа.

### **Условия реализации программы**

#### *Материально-технические условия для занятий аэробикой:*

- зал с деревянным покрытием пола и зеркалами;
  - аудио и видео аппаратура, музыкальные фонограммы;
  - степ-платформы;
  - резиновые амортизаторы разного сопротивления;
  - фитбол-мячи разного диаметра;
  - скакалки;
  - гимнастические палки;
  - гимнастические коврики;
  - дополнительный игровой инвентарь (кегли, кольца, гантели, обручи и др.);
  - бассейн с неглубокой и глубокой водой;
  - снаряды и предметы для аква-аэробики: доски, ласты, специальные отягощения для рук, ног и туловища;
  - специальный инвентарь (трубы, парашют, платки и др.).
- Инвентарь приобретается по количеству детей в группе.

#### *Кадровые условия:*

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования. Для осуществления контроля за состоянием обучающихся привлекаются медицинский работник и педагог-психолог.

### **Методическое обеспечение программы**

Методические материалы представлены в сборнике «Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Оздоровительная аэробика» (Приложение 3)

## Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. -М.: СпортАкадемия, 2002.
2. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. - М.: Владос, 2001.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
4. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. – Тривант лтд.- Троицк, 1998.
5. Закон РФ «Об образовании». –М.: 2001.
6. Кардиотренировка. // SHAPE. - №4. – 2002.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Методические пособия Федерации Аэробики России, - М., 2001 г., 2002 г.
8. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв.эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24.
9. Методические пособия негосударственного образовательного учреждения «Учебно-оздоровительный Центра «Фитбол». – М., 2000г, 2001 г.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Поздеева Л.В., Токарь Е.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток высших учебных заведений. Учебное пособие. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2012.
12. Практикум по психофизиологической диагностике. Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 2000.
13. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
14. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слущкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. М., 2011.
15. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства. Теория и практика физической культуры, №1.2002.
16. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.
17. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. - М., 2000.
18. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 1995.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.
20. Чистякова А.А. Физическая подготовка как средство для личного роста. Дополнительное образование, 2004.
21. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: Спорт Академия Пресс, 2000.

## Электронные ресурсы:

1. Федерация фитнес-аэробики России, режим доступа [www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)
2. Сайт детский мир фитнеса, режим доступа <http://www.fitball.ru/>

**Приложение 1**

**Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Оздоровительная аэробика» на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 10 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1 модуль</b>	<b>2 модуль</b>	<b>3 модуль</b>
Продолжительность учебного года		36 недель		
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней		108 дня	108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет
Продолжительность занятия		3 раза по 1 часу	3 раза по 2 часа	3 раза по 2 часа
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа	216 часов	216 часов
Аттестация	Промежуточная			
	Итоговая	апрель-май 2024 года		

**Приложение 2**

**План воспитательной работы**

Дата	Место проведения	Мероприятие	Кол-во участников	Описание мероприятий
	Республика		14	Контрольное занятие (прогон всех спортивных

18-25.06	Марий-Эл, Г.Йошкар-Ола	УТМ (учебно-тренировочное мероприятие).		программ перед отъездом на УТМ в г.Йошкар-Олу) УТМ пройдут в главном спорткомплексе города, фитнес-клубе «Экстрим» Цель: встреча с интересными людьми (главным тренером сборной команды России Замыщковой Г.М., участие в мастер-классах, которые проводить будут ведущие тренеры, психологи и диетологи, специалисты в области физической культуры, приобретение опыта выступлений); Посещение Этно-музея под открытым небом. Знакомство с местной культурой, обычаями и традициями. Участие в праздновании дня города. Посещение исторических мест г. Йошкар-Ола (набережная, кремль, музей котов).
29-30.08.	РГДДТ зал 72	Учебное мероприятие	28	Подготовка инвентаря и оборудования к учебному году (накачивание мячей, влажная уборка помещения и инвентаря, проверка степ-платформ на исправность и тп.)
08-21.08	Касимовский р-н, п.Сынтул, с/б Динамо	УТМ (учебно-тренировочное мероприятие.)	28	Цель: встреча с интересными людьми, (специалистами из других регионов приобретение опыта выступлений. Знакомство с местными достопримечательностями посещение исторических мест г. Касимова (музей самоваров, бабочек), конебаза.
30.08.	РГДДТ, каб. 72	Организационная встреча с занимающимися и родителями(по расписанию)		Ознакомление занимающихся и родителей с целью и задачами программы обучения, а также с перечнем документов, необходимых для зачисления ребенка в объединение, санитарно-гигиеническими требованиями для посещения занятий занимающихся различного возраста. На мероприятии обсуждается возможность и желание родителей участвовать в создании групп в мессенджерах для своевременного доведения различной информации
сентябрь	РГДДТ	Посещение музея «Рукописной книги»		Знакомство с РГДДТ
сентябрь	РГДДТ	Занятие «Тимбилдинг»		Мероприятие на сплочение детского коллектива в группах посредством спортивных и подвижных игр, творческих заданий, викторин в зале или на воздухе в группах, парах.
сентябрь	РГДДТ	Занятие с сопровождением психологической службы.		Беседы с занимающимися фитнес-аэробикой, оздоровительной аэробикой в группах по возрастам: настрой на выступление. Как избавиться от страха перед выходом на спортивную площадку для выступления. Дыхательные практики.

Дата	Место проведения	Название мероприятия	Кол-во участников	Описание мероприятий
октябрь	РГДДТ	Лекция- беседа «Здоровый образ жизни»		Ознакомление родителей и занимающихся с основами здорового образа жизни. Правильным построения режима дня, рациональным питанием школьников, актуализации выполнения этих правил для сохранения и укрепления здоровья.
Октябрь 6-8	Г. Пенза	Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике	24	Цель: встреча с интересными людьми (участие в мастер-классах, которые проводят ведущие тренеры федерации фитнес-аэробики России, приобретение опыта выступлений); Знакомство с городом(экскурсия), беседы с топовыми спортсменами региона.
октябрь	РГДДТ	Контрольное занятие		Мероприятие проводится в каждой группе с обсуждением промежуточных результатов обучения, поощрение успевающих, устранение ошибок в технике базовых шагов, упражнений на силу, гибкость, координацию и т.д.и отбора учеников на соревнования.
октябрь	РГДДТ	Соревнования по роупскиппинг (прыжки на скакалке)		Мероприятие, направленное на выявление лучших учащихся по возрастным категориям в 2х дисциплинах: Спринт 30 секунд, Марафон 180 секунд. Встреча с Русланом Нимировским, ведущим специалистом, спортсменом поставившим рекорд прыжков на скакалке, который занесен был в книгу рекордов Гиннеса.
октябрь	РГДДТ	Лекции-беседы «Оздоровительная аэробика и ее значение в жизни современного человека»		Ознакомление занимающихся с основными этапами становления оздоровительной аэробики и фитнес-аэробики как вида спорта в России., его значение для сохранения здоровья человека и реабилитации после травм. Анкетирование .
Ноябрь	РГДДТ	Индивидуальная работа с родителями и занимающимися		Лекции-беседы ,домашние задания ,помощь в практической части освоения программы обучения как при личном общении так и посредством мессенджеров.
Ноябрь	РГДДТ	Текущий контроль освоения программ		Обсуждение промежуточных результатов обучения, поощрение, устранение ошибок в технике шагов степ и базовой аэробики. В зависимости от наличия или отсутствия противозидемических мер-очное или дистанционное (посредством видео и фото отчетов в родительской группе мессенджера, обсуждение результатов ,анализ отзывов и пожеланий родителей и занимающихся)
		Занятие с сопровождением педагога-		Беседы, практические тренинги. Выход из стрессового состояния после выступлений.

		психолога..		
10-14 ноября	Московская область, г. Подольск	Соревнования: Первенство Мос.обл. по фитнес-аэробике посвященному «Дню народного единства»  Фестиваль физической культуры, фитнеса и спорта «Я выбираю спорт»		Командные соревнования, которые проводятся по правилам ФИСАФ. Посещение музея Доблестной славы в г Подольск.  Командные соревнования. Посещение музеев и достопримечательностей г.Москвы. Встреча с интересными людьми спорта.
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во участников</b>	<b>Описание мероприятия с краткой аннотацией</b>
Декабрь	РГДДТ	Конкурс «Елочка»		Дети изготавливают поделки на тему нового года по нескольким номинациям: 1.талисман, 2.новогодняя елочка, 3.рисунок
Декабрь	РГДДТ	Практическое занятие «Познай себя»		Ознакомление занимающихся с элементами самоконтроля на занятиях физической деятельностью(определение ЧСС ,овладение навыком выполнения фитбол шагов ,классической аэробики ,в определенном промежутке времени(режиме) и значением этих показателей в процессе физической деятельности человека.
Декабрь	РГДДТ	Занятие с сопровождением психологической службы РГДДТ		Психологическая подготовка занимающихся к участию в соревнованиях .преодоление страха спортивного соперничества.
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во участников (дети/родители)</b>	<b>Содержание мероприятия с краткой аннотацией</b>
Январь	Касим.р-н., п.Сынтул с/б	Учебно-тренировочное	40 чел	Проведение занятий по различным направлениям аэробики и фитнеса.

3-9	Динамо	мероприятие		Соревнования по джамп-спорту. Лыжные прогулки. Катание на коньках. Конкурсы на зимнюю тему. Посещение музея Самовара в г. Касимов. Приобщение детей к искусству и ознакомление с историей Рязанской области.
январь	РГДДТ	Индивидуальная работа с занимающимися		Психологическая работа с занимающимися имеющими проблемы в общении со сверстниками при освоении программы обучения.
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во участников</b>	<b>Содержание мероприятия</b>
Февраль	«МАУ ДО РГДДТ»	Урок мужества Беседа-лекция «Малоизвестные факты героических военных операций Великой Отечественной войны»		Ознакомление занимающихся с историческими фактами героических операций во время Великой Отечественной войны (на материалах произведений, не включенных в школьную программу и литературных произведений о войне предложенных педагогом.)
Февраль	Каб 72 ,71 МАУДО «РГДДТ»	1.Занятие в зале с освоением элементов военно-прикладного творчества 2.Разучивание танцевального спортивного номера под патриотическую песню		Ознакомление и практическая апробация занимающимися элементов военно-прикладного творчества с использованием спортивного инвентаря (гимнастическая палка) Разучивание комплекса базовых шагов аэробики под песню Дмитрия Росса «Герои спорта»
8,10 февраля 2022	Кабинет 72,71 «МАУДО РГДДТ»	Подвижные игры, военно-спортивная подвижная игра «Перестроение»		Практическая часть занятия Обучение занимающихся основам строевых упражнений с перестроением посредством военно-спортивной подвижной игры «перестроение»
15,17 февраля 2024		Соревнования внутри групп Фитнес-ГТО посвященных Дню защитника Отечества. Показательное выступление с номером «Герои спорта» на открытии		Определение уровня спортивной и технической подготовленности занимающихся в соревновательном формате, содействие усилению их мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

19,21 февраля 2024		соревнований Первенство Ряз.обл по фитнес- аэробике		Отборочные соревнования на ЦФО по фитнес-аэробике Встреча с ветеранами спорта г.Рязани и Рязанской области.
27феврал я 2024г				
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во участников</b>	<b>Содержание мероприятия</b>
Март	РГДДТ	Занятие с сопровождением психологической службы МАУДО РГДДТ		Психологическая подготовка занимающихся к участию в соревнованиях ,усиление мотивации к занятиям спортом
	г. Москва	Поездка на ЧиП ЦФО по фитнес-аэробике		Командные соревнования. Встреча с интересными людьми. Ветеранами спорта., посещение музеев.. знаменательных мест столицы(красная площадь, мавзолей .)
Март	Рязань РГДДТ	Спортивный праздник «Фитнес-марафон» между отделениями РГДДТ		Командные соревнования. Общение детей из разных отделений. РГДДТ. Приобретение опыта сотрудничества., взаимодействия занимающихся в РГДДТ.
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во участников</b>	<b>Содержание мероприятия</b>
Апрель	г. Москва	ЧиП России по фитнес-аэробике		Командные соревнования по правилам ФИСАФ. Встреча и беседа с ведущими спортсменами по художественной гимнастики, танцевальный мастер класс с певцом Митей Фоминым, участие в танцевальных м..кл. от ведущих фитнес-тренеров России.
Апрель	РГДДТ	Итоговый контроль освоения программы		Обсуждение итоговых результатов обучения, поощрение успевающих ,рекомендации родителям для усиления мотивации ребенка к занятиям физической деятельностью В зависимости от наличия или отсутствия



				противоэпидемиологических мер – очное или дистанционное (посредством видео и фото отчетов в родительской группе мессенджера .обсуждение результатов ,анализ отзывов и пожеланий родителей и занимающихся)
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во уч-ов</b>	<b>Содержание мероприятия</b>
<b>Май 19</b>		Фестиваль Московской области по фитнес-аэробике «Облачко»		Командные выступления по фитнес-аэробике в дисциплинах: степ-аэробика, аэробика 5чел., аэробика группы. Хип-хоп. Встреча с интересными людьми: спортсменами высокого класса –чемпионами Мира и Европы по фитнес-аэробике в дисциплинах Степ-аэробики. Аэробика 5чел., аэробика. (Команды г.Лобни и их тренером Беляевой И.М.)
<b>21 мая</b>		Фестиваль Ряз.обл.по фитнес-аэробике «Приока»Соревнования ФФАР Ряз.обл. по спортивной аэробике.		Показательные номера на торжественном открытии. Обмен опытом соревновательного выступления с другими спортсменами и участниками фестиваля. Налаживание дружеских связей среди тренерского состава и спортсменов из др организаций.
<b>май</b>	РГДДТ	Задание спортивное на лето		Информирование родителей занимающихся о результатах аттестации и в индивидуальном порядке Рекомендации родителям по вопросам сохранения физической подготовленности детей в летний период.
<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Кол-во участников</b>	<b>Содержание мероприятия</b>
<b>июнь</b>	РГДДТ Парк	Участие в мероприятии посвященное празднованию «Дня защиты детей»  Организация, проведение и участие в спортивном мероприятии «Фитнес-зарядка» Организация и участие в спортивно-		Показательные выступления по фитнес-аэробике. Участие в спортивных состязаниях, флешмобе  Флешмоб ,эстафеты.,игры  Проведение разминки с семьями, эстафеты. Подвижные игры. Занятие по оздоровительной аэробике.

		оздоровительном мероприятии посвященному Дню семьи любви и верности		
		Спортивные мероприятия на улице для всех желающих		Круговая тренировка с разным инвентарем фитнеса и аэробики.
1-10.08 2024г	Г. Самара	УТМ	<b>28</b>	Посещение музеев (бункер Сталина и др.) Экскурсия по городу. Знакомство с традициями и бытом края. Занятия с ведущими специалистами в мире физической культуры региона, профессионалами в цирковой деятельности (цирк Дюссолей)

### Приложение 3

«Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная аэробика» физкультурно-спортивной направленности

#### ***Приемы и методы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.***

##### **Оперативный комментарий и пояснение.**

В процессе проведения занятия большое значение имеют пояснения, комментарии, которые даёт педагог в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет, и т.д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и, тем самым, применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений.

Объяснение проводится в доступной, понятной форме.

##### **Визуальное управление группой.**

Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывая направление движения, даются пояснения что делать. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой должна быть четкой, уверенной.

Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, в особенности при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода амортизаторами, отягощениями, предметами.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическим комментарием. При этом важно осуществлять визуальный контроль за занимающимися,

что кроме правильности обучения обеспечит ещё и безопасность на занятии. Педагог должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Невозможно проводить занятия при выражении недовольства, раздражительности, усталости на лице.

### **Музыка как фактор обучения.**

Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения.

Значение музыкального сопровождения состоит в следующем:

- содействует эстетическому воспитанию обучающихся;
- повышает эмоциональность занятия;
- освобождает преподавателя от подсчёта во время проведения занятия.

Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является изменение темпа выполнения хореографических, движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации, применяя облегчённый вариант при начальном обучении и усложнённый вариант - в дальнейшем.

Нельзя требовать сразу эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более комбинации целиком. Необходимо сконцентрировать внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировки в пространстве, а затем вносить эмоциональность, раскрепощенность, выразительность.

### **Самоконтроль и сознательность действий.**

Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, его внешней формы, но и контроль детей за своими мышцами: какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряжения. Педагог комментирует функциональную работу мышц.

Огромную помощь в проведении занятий имеет зеркало. Дети могут контролировать свои движения и сличать с действиями тренера. Наличие зеркал в залах для проведения аэробики несёт функции не только дизайнера, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, для персонального контакта, коммуникации с детьми.

### **Симметричное обучение.**

Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, организм претерпевает асимметричные изменения, при которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), другая - в подчиненную (не доминирующую). Необходимо помнить, что движения должны выполняться в ту и другую стороны. Равномерная нагрузка способствует гармоническому развитию.

### **Метод "параллельного обучения".**

Этот метод позволяет в форме мини-лекции (3-7 мин.) совмещать за ограниченное время тренировки теорию и практику. Например, прорабатывать группу мышц многократным повторением, что выполняется на каждой тренировке в партере, и получать информацию по анатомии и физиологии задействованных мышц. Это позволяет детям предотвратить травмы, почувствовать работающую мышцу, понять цель выполняемого упражнения, ведь при осмысливании упражнение лучше запоминается.

### **Повышение интереса и мотивация к деятельности.**

1. Использование личностно-ориентированного подхода и технологии сотрудничества детей, педагога и родителей позволяет влиять на индивидуальные

положительные мотивы: заинтересованность, вера в собственные возможности, осознание своего познавательного прогресса, стремление добиться особых успехов.

2. Одним из методов стимулирования деятельности воспитанников является организация соревнований, конкурсов, праздников (См. Приложение № 7).

3. Для привлечения внимания и поддержки хорошего настроения на занятиях применяются упражнения и ролевые игры, такие как:

«Увидел — повтори», «Кто меня слышит?», «Рукопожатие партнеров».

Упражнение «Рукопожатие партнеров» — хороший помощник в группе учащихся, незнакомых друг другу. Дети располагаются произвольным образом в пространстве учебного помещения. Педагог просит найти партнера и совместно выполнить какое-нибудь движение или упражнение. Учащиеся находят партнера по рукопожатию, улыбке, объятию. Затем педагог вызывает их продемонстрировать какой-нибудь номер, подготовленный за отведенный промежуток времени.

4. К каждому занятию педагогу необходимо продумать свою форму, в которой придется вести занятия для того, чтобы ярче подчеркнуть стиль, направление аэробики, создать настроение. Например, на занятие в стиле «Латино» можно надеть яркую юбку. На занятие в стиле «Классическая аэробика» важно приходить в облегчающей форме, так как в свободной одежде трудно разглядеть осанку и технику выполнения движений.

Свободная одежда не дисциплинирует. Костюм педагога воспитывает эстетический вкус у детей, побуждая их к творческому подходу к выбору одежды на занятиях.

Личный пример и мастерство педагога является важным средством воспитания.

5. Одним из приемов мотивации к осознанному освоению изучаемого материала можно считать ведение детьми тетрадей-дневников по выполнению домашних заданий.

6. Использование яркого, разнообразного, нетрадиционного инвентаря (трубы, парашют, платки) способствует повышению интереса к занятиям. Данный инвентарь изготовлен самим педагогом

### ***Структура занятий.***

Для занятий аэробикой создаются максимально комфортные и безопасные условия. Занятия имеют современное, постоянно обновляющееся музыкальное сопровождение.

Структура занятия оздоровительной аэробики такова: Подготовительная часть(разминка), основная часть (аэробная часть), Заключительная("заминка"), партерные упражнения, упражнения-стретчинг.

Длительность частей занятия следующая:

разминка и легкий стретчинг – 5-10 мин.

аэробная часть – от 15-35 мин.

заминка – 5-10 мин.

партерные упражнения – от 15 -30мин.

стретчинг – 5-15 мин.

организационные моменты (уборка инвентаря, ответы на вопросы) – 2-3 мин.

До начала разминки детей необходимо ознакомить с задачами занятия, подбодрить, настроить на рабочий лад. Ребенок сам выбирает себе рабочее место. В зависимости от поставленных задач длительность частей занятия может варьироваться и некоторые даже исключаться совсем.

В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (степ-тач, марш, лоза, полуприседы и т.д.) и стретчинг с небольшой амплитудой движений. В аэробной части занятия выполняются упражнения низкоударные низкой и высокой интенсивности и высокоударные (с большой и средней амплитудой движения), подъем коленей, захлесты, подскоки, прыжки, бег, отведение и приведение ног и т.д. с различными комбинациями рук. Подбираются движения, совпадающие по тематике и ритму с музыкой. Аэробная часть занятия строится на основе разнообразных, так называемых, "базовых" шагов и прыжков и сводится к простому перечислению, а также

используются игры, эстафеты. Подбор игр и эстафет производится с учетом поставленных задач.

Упражнения, образующие аэробную часть, связываются на основе 4x8 (32 счета) в так называемый музыкальный квадрат, путем логического подбора (последовательности) базовых шагов и простых согласованных движений рук. Причем, включая само разучивание связки, повторение правого "топа" (где квадрат начинается с движения правой ноги) и левого "топа" (с левой ноги) должно быть равным.

Именно этот безостановочный способ тренировки несет высокий эмоциональный подъем и оказывает основную функциональную нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную систему. Базовые шаги используются в различной степени интенсивности, при этом выполняемые движения руками также вносят существенный вклад в степень физической нагрузки на организм.

Детям необходимо часто напоминать о поддержании правильной осанки речевым способом, жестикуляцией, условными звуками и знаками.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.

Заминка - это упражнения низкой интенсивности.

В партерной части выполняются упражнения на развитие силы мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног. Здесь проводится подробный разбор упражнения, отдельного движения, делается акцент (в беседе) на технические особенности выполнения упражнения, обращается внимание на то, какая часть тела или мышца задействованы при выполнении упражнения.

### ***Особенности методики, основные шаги и упражнения в базовой (классической) аэробике.***

Базовая аэробика — синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение (120-160 уд./мин.). Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону). Идёт тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем.

При организации и планировании занятий, а также при непосредственном разучивании упражнений базовой аэробики учитываются следующие особенности взаимодействия движений:

- эффект положительного взаимодействия движений оказывается большим на ранних стадиях освоения нового движения;
- при выборе родственных движений (пары, группы) и определении их сходства следует ориентироваться не только на форму (внешние признаки), но и детально оценивать структуру движений, в частности их количественные показатели: амплитуду, время, усилие, скорость, ритм и др.;

Процесс обучения упражнению представляет собой облегчённый вариант при начальном обучении и усложнённый вариант в дальнейшем.

При этом соблюдаются следующие требования:

1. Определение цели обучения и совокупности операций, подлежащих усвоению.
2. Пооперационное разделение учебного материала на оптимальные по трудности порции.
3. Наличие непрерывного контроля качества усвоения дозированного материала с обратной связью от учащегося к педагогу.
4. Гибкая дифференциация обучения в зависимости от качества усвоения материала с адаптацией по темпам работы и сложности предъявляемого материала.
5. Использование специализированных технических средств обучения.

Последовательность освоения двигательного материала, используемого на занятиях аэробикой:

**Двигательные действия** —> **Упражнение** (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений) —▶ **Соединение** (последовательное выполнение различных двигательных действий) —▶ **Комбинация** (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону) —> **Части комплекса** (определённое количество комбинаций) —> **Комплекс упражнений классической аэробики**

Выполняя несколько повторений конкретного движения (с возможным усложнением, включая повороты и перемещения, добавляя движения руками), делается серия движений с паузой активного отдыха длительностью 20-30 сек. Активный отдых подразумевает переход к упражнению менее сложному по координации (к примеру, маршу на месте). Выполняя последовательно различные по структуре упражнения, мы получаем соединение движений. Различные соединения формируют комбинацию, в которой упражнения выполняются в одну и другую стороны. Несколько комбинаций образует часть занятия.

Основа занятия классической аэробики - это однотипные движения, которые можно назвать движениями профилирующими или базовыми.

Для изучения базового движения используются следующие методы: словесный, метод показа, метод целостного разучивания упражнения, метод расчленённого разучивания упражнения. В практической деятельности методы используются комбинированно, то есть показ сопровождается словесным комментарием.

Возможно также использование такого, широко применяемого в гимнастике, приёма - проводка по движению.

Хореографические аэробные комбинации могут быть очень сложными для начинающих. Поэтому изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации составляются из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. В работе над комбинацией используется целостно-конструктивный и конструктивно-расчленённый подход.

### **Основные базовые шаги**

низкая ударность, низкая интенсивность

1. марш
2. приседание(плие)
3. приставной шаг(степ-тач)
4. виноградная лоза(грейп-вайн)
5. 2 приставных шага в сторону (Дабл степ тач)
6. V-шаг(ви-степ)
7. шаг с поворотом (мамбо пивот)
8. выставление ноги на носок и пятку (той-тач, хил-тач)
9. открытый шаг(опэн-степ)
10. выпад (ланч)
11. мамбо
12. скрестный шаг (кросс-степ)

низкая ударность, высокая интенсивность

1. подъем колена вверх (ни ап)
2. подъем ноги в сторону(лифт-сайт)
3. захлест ноги назад (лег-керл)
4. махи ногами(кик)

высокая ударность

1. бег (джокинг)
2. подскоки (лип)
3. прыжки (джамп)
4. прыжок ноги вместе-врозь(джампинг-джек)

### **Движения руками (основные)**

движения низкой амплитуды

1. сокращение бицепса
2. низкая гребля
3. низкий удар
4. сокращение трицепса сзади

движения средней амплитуды

1. высокая гребля
2. подъемы рук в стороны
3. подъемы рук вперед
4. плечевой удар
5. двойной боковой в сторону
6. вперед - в сторону

движения высокой амплитуды

1. сгибание рук над головой
2. вперед-вверх
3. вверх-вниз
4. круговые движения в вертикальной плоскости

### ***Особенности методики, основные шаги и упражнения степ-аэробики.***

**Степ-аэробика** — ее особенностью является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать ее для выполнения упражнений в партере. Направлена на укрепление крупных групп мышц ног, тренировку сердечно-сосудистой системы, развитие координации.

Методика разучивания упражнений степ-аэробики та же, что и в классической (базовой) аэробике. Однако платформа диктует некоторую специфику в организации занятий и методах повышения интенсивности.

Упражнения выполняются в различных построениях: в шеренгах (в шахматном порядке), по кругу, V- построении. В отдельных случаях используется расположение платформ в одной линии, что позволяет проводить занятия с использованием игрового метода.

Увеличение нагрузки осуществляется за счёт следующих факторов:

- изменение высоты платформы. Увеличение на 5см повышает интенсивность на 12 %.
- Это наиболее эффективный метод увеличения нагрузки, однако он должен учитывать подготовленность занимающихся и их вес;
- состав применяемых упражнений.

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформе;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол.

В зависимости от «ведущей» ноги:

- с одной и той же ноги (Single Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счёта;
- со сменой ног (Alternating Lead) – движения на 4 счёта, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

### **Шаги степ-аэробики**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (и. п.). Выполняется на 4 счёта. Аналогично с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step) - выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счёта. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

#### *Варианты:*

А. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, то же с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

Б. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение елевой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

#### *Варианты:*

повторное выполнение с одной ноги;

со сменой ноги;

с прямой ногой (Lift Front, Side, Back);

с согнутой ногой вперед (Knee Up);

с согнутой ногой назад (Leg Curl);

подъем на платформу с «киком» (Kick) свободной ноги.

Подход при выполнении: спереди, сбоку, с конца, по сторонам, сверху.

5. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap). Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и. п.), то же другой ногой. Выполняется на 2 счёта. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

6. Шаги - ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и. п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение



выполняется на 4 счета. Подход при выполнении: в продольные относительно платформы стойке.

7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и. п. - стойка ноги вместе на платформе (Straddle Down).
8. Шаг с поворотом (Turn Step). И. п. - стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и. п.). Аналогично выполняется с другой ноги. Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
9. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (Corner to Corner).
10. Шаг через платформу (Over the Vlop). Из и. п. - стойка ноги вместе боком к платформе (продольно). Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

11. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
12. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике - пятка задней ноги не опускается на пол. Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:* повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги.

13. Приставные шаги - ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из и. п. - стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы - стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги. Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
14. Шаги углом (L-Step). Из и. п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов. То же с левой ноги с другого конца платформы. Подход при выполнении: спереди и с конца.
15. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Нор-Turn). Из и. п. - стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы. Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение - стойка ноги врозь).

*Варианты:*

из и. п. - по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (1/2 Нор-Turn).

16. U-Step. То же, что упр. 8, но с небольшим продвижением. Подход при выполнении: сбоку, с конца.
17. A-Step - из и. п. - лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали - сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.
18. Возможно выполнение подскоков.

*Варианты:*

- A. Leap 1 - наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы на шагах.
- Б. Leap 2 - наскок после шага на 2-й счет (на платформе), сойти с платформы шагами.

В. Run-Run - сочетание упр. А и Б (Double Leap).

Г. Нор – шаг с последующим подскоком.

19. Прыжки - выполняются толчком двух ног с приземлением на две или с одной ноги на две на платформе или на платформу.

### ***Особенности методики, основные шаги и упражнения фитбол-аэробики.***

Фитбол (резистбол)-аэробика — аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера, сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела. Эффективна для коррекции фигуры, развития координации и гибкости, исправления осанки. Снимает нагрузки с позвоночника, тренирует мышцы спины и брюшного пресса. Большие гимнастические мячи позволяют включать в работу даже те группы мышц, которые не затрагиваются при выполнении других видов аэробики.

Все занятия состоят из 3-х частей: разминки, основной части и упражнений на расслабление. Для того чтобы упражнения на мячах выполнялись веселее, целесообразно подобрать веселую ритмичную музыку, желательно из детских кинофильмов и мультфильмов.

В начале занятий необходимо предоставить ребенку возможность познакомиться с новым для него оборудованием, получить представление и чувство безопасности при работе с ним. Для этого детям необходимо предоставить возможность самостоятельно поиграть с мячом. При этом лучше выбрать мячи большого диаметра, чтобы ребенок не мог залезть на него и упасть: или меньше его ростового диаметра, чтобы, лежа на нём, на животе, ребенок страховал себя касанием опоры руками и ногами. Занятия в детских коллективах лучше проводить группами по 10-12 человек и вначале включать мяч в коллективную игру.

Следующим этапом является обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче. Это лучше делать индивидуально с каждым ребенком. Страховка осуществляется сбоку или сзади.

Особое значение для ребенка имеет тот факт, что педагог вместе с ним выполняет упражнения, контролирует его. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Для детей очень важно количество повторений упражнения, которое составляет 4-6, не больше, но внимание уделяется разнообразию упражнений. Поэтому необходимо выбирать из всего арсенала разные упражнения и изменять комплекс каждые 3-4 недели. Специализированные занятия на мяче для ребенка рекомендуется проводить 3-4 раза в неделю.

Большинство упражнений выполняются из исходного положения (и.п.), сидя на мяче, при этом углы в тазобедренном и коленном суставе должны составлять приблизительно 90-100 градусов. Во время занятий необходимо следить за осанкой (спина прямая, подбородок приподнят).

Перед началом занятий дети делают 8-10 пружинящих движений на мяче для проверки удобного положения.

### ***Упражнения с использованием гимнастических мячей***

(особенно рекомендуемые для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

И.П. - сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь.

1. Движения тазом вперед - назад, из стороны в сторону. Темп медленный.
2. Поочередное вынесение ноги на пятку.
3. Поочередное вынесение ноги на пятку с одновременным подъемом рук в стороны.

4. Повороты головой из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Темп медленный, движения плавные.
5. И.П. сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и взгляд вниз.
6. И.П. сидя на мяче, ноги вытянуты вперед и разведены. Лопатки несколько сближены. Согнуть ногу в колене, развернув его наружу, одновременно потянуться разноименной рукой к пятке, не сгибая туловища. Вернуться в И.П., затем в другую сторону.
7. И.П. сидя на мяче. Одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки. При повороте подбородок поднять вверх.
8. И.П. Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки. Голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в И.П.
9. И.П. сидя на мяче. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.
10. И.П. то же. Вынесите ноги на пятку, с одновременными покачиваниями на мяче.
11. И.П. то же. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.
12. И.П. сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти, развести руки в стороны-вверх, поднять голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и.п.
13. И.П. сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустив вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче.
14. И.П. то же. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Одновременно соединяя локти и колени передвигаться по мячу вокруг себя приставными шагами.
15. И.П. сидя на полу, спина опирается на мяч, ноги, согнутые во всех суставах, стоят на полу на ширине плеч. Подъем таза ("мост"). Это же упражнение можно выполнять со сведением колен при подъеме таза.
16. И.П. лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, лежат на мяче. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой.
17. И.П. лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот.
18. И.П. лежа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъем ног вверх.
19. И.П. то же. Попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону в и.п. (упр. 18).
20. И.П. лежа на мяче лицом вниз, мяч на уровне подвздошных костей. Ноги на весу. Сгибание и разгибание рук в упоре.
21. И.П. лежа на мяче на животе, ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях несколько расставлены, стопы в "стартовом" положении. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Поочередный подъем ног.
22. "Крокодил". И.П. то же. Сделать четыре шага руками вперед и четыре назад. Следить, чтобы спина не провисала вниз.
23. И.П. стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.
24. И.П. то же. Развести руки в стороны. В И.П. (упр.23)
25. И.П. сидя на мяче, руки ладонями лежат на задней поверхности мяча. "Ходьба на месте" - попеременный подъем колен, стопа поднята вверх.
26. И.П. сидя на месте, руки соединены ладонями на уровне мечевидного отростка грудины, пальцами вверх. Голова опущена. Нажимая ладонью на ладонь, медленно поднять руки над головой и развести в стороны - голову максимально разогнуть - вдох.

Затем, не меняя положения головы, соединить ладони над головой, нажимая ладонью на ладонь. Постепенно опуская голову вперед, соединенные ладони опустить вниз до И.П.

Темп упражнений медленный или средний.

Упражнения 9-14 представляют собой ритмическую часть и могут выполняться под соответствующую музыку.

С целью контроля качества выполнения упражнений, комплекс лучше выполнять перед зеркальной стеной.

### ***Особенности методики, основные шаги и упражнения танцевальной аэробики***

Танцевальная аэробика – объединяет несколько направлений оздоровительных занятий, в основе которых лежат танцевальные элементы, заимствованные из джаз-модерна, классического, народных и уличных танцев. Использование этих элементов позволяет занимающимся учиться красиво двигаться, формировать красивую осанку и походку.

Любой танец включает в себя движения, которые заставляют работать все мышцы, поэтому он является великолепным средством оздоровительной тренировки. Благодаря высокой эмоциональности тренировочная нагрузка легко переносится детьми. Занятия танцами - лучшее средство воспитания координации движений. Занятия танцевальными видами аэробики дают возможность научиться красиво двигаться, танцевать, избавиться от многих комплексов и почувствовать себя уверенно и комфортно в любом обществе.

Для занятий таких видов танцевальной аэробики как классический танец, джаз-модерн, ирландский танец используется специальная обувь – джазовки, балетки, чешки.

#### **Афро.**

Используются шаги базовой аэробики, подскоки, прыжки, повороты. При этом необходимо избегать прямых чётких линий, характерных для базовой аэробики. Стиль задаёт музыка с тамтамами, трещётками, криками животных и т.д.

#### **Латино.**

В основе всех латиноамериканских танцев лежит покачивание бедрами. Вес тела постепенно переносится с ноги на ногу, колени слегка приближаются друг к другу, вызывая, таким образом, ярко выраженное покачивание бедрами, при этом в классическом варианте плечи фиксированы, пятки прижаты к полу.

Шаги начинаются с передней части ступни с последующей опорой на всю стопу.

#### **Общая характеристика, размер музыки и темп выполнения танцевальных шагов**

**Пасодобль** - этот танец представляет собой стилизацию основных фигур, исполняемых тореро на арене корриды. Поэтому каждое название движения отражает действия тореро: уклонение (экар), плац, ронда, перекрестный поворот и др. Музыкальный размер - 2/4, 3/4, встречается также 6/8, но чаще всего 2/4 Темп: 60 тактов или 120 акцентов в минуту.

**Мамбо** - танец кубинского происхождения. Музыкальный размер - 2/4, 2/2. Темп - 32 такта или 64 акцента в минуту Основной ритм: «раз», «два», «три», «четыре-и».

**Румба** - также кубинского происхождения. Музыкальный размер - 4/4 Темп: 32 такта или 128 акцентов в минуту. Основной ритм: быстро, быстро, медленно. Каждое «быстро» соответствует одной доле, а «медленно» - двум, с акцентом на первой и третьей долях такта.

**Самба** - танец бразильского происхождения. Музыкальный размер - 2/4 Темп - 106 акцентов в минуту. Счет такта: «раз и», «два».

**Ча-ча-ча** - представляет собой соединение двух танцев - румбы и мамбо. Музыкальный размер - 4/4. Темп - 128 акцентов в минуту. Ритм: «раз», «два», «три», «четыре-и» или «два», «три», «ча-ча-ча».

**Меренга** - появился в Сан-Доминго и быстро завоевал популярность в Америке, а затем и в Европе. Очень ритмичен, в целом похож на самбу, но с более сложной синкопой. Музыкальный размер - 2/4.

Темп: 140 акцентов в минуту. Ритм: «раз», «два», «раз», «два» и т.д. Меренгу танцуют с противоположным покачиванием бедер: на ногу, которая перемещается, не переносится тяжесть тела. В связи с этим движения бедер более выражены, чем при обычном их покачивании.

**Боссанова** - этот танец возник на мелодию Дезафинадо, которую пела Элла Фитцджеральд. Боссанова несколько напоминает медленную самбу и немного меренгу. Музыкальный размер - 2/4, 4/4. Темп: 88 акцентов в минуту. Ритм: медленно, быстро, быстро («раз», два», «три», «четыре»)

На занятиях оздоровительной аэробики названия шагов соответствуют названиям танца, а также используются шаги базовой аэробики, выполняемые в стиле латино: степ-тач, шассэ.

### **Рок-н-ролл.**

Как музыкальная форма рок-н-ролл возник из трех больших джазовых музыкальных направлений: шугле-блюз, который принес джаз; кантри-вестерн - западный стиль, ритм-блюз.

В настоящее время рок-н-ролл является массовым видом спорта. Регулярно проводятся чемпионаты мира, Европы. Музыкальный размер - 4/4, темп до 192 акцентов в минуту.

В оздоровительной аэробике по своему воздействию на кардиораспираторную систему рок-н-ролл с успехом заменит джогинг (бег), классическую аэробику в режиме высокой интенсивности. Темп музыки не превышает 140-150 ударов в мин.

Детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с проблемами сердечно-сосудистой и дыхательной систем и после травм выполнение упражнений в стиле рок-н-ролл противопоказаны.

### **Фанк/Хип-хоп.**

К хип-хопу принадлежат рэп, граффити, папинг, локинг и соответствующий музыке танцевальный стиль. В основе культуры хип-хопа лежит традиционная негритянская музыка.

Музыкальный размер хип-хопа - 4/4. Таким образом, счет «1-2-3-4-5-6-7-8» включает два такта. Акцент движения в хип-хопе может совпадать с ударной нотой: 1-2-3-4-5-6-7-8. Для того чтобы избежать монотонности, движения часто выполняются на счет «и»: «1-и-2-и-3-и-4...» - то есть на неударную, синкопированную ноту такта. Термин «синкопирование» применяется к отдельным звукам или ритмическим фигурам, которые начинаются между долями или же построены так, что их главные тоны приходятся на промежутки между долями. Синкопирование можно легко ощутить при ходьбе, делая между шагами хлопок в ладоши. Часто движения в хип-хопе начинаются из-за такта «- и-1».

Шаги, скачки и подскоки в современном хип-хопе довольно просты по координации и выполняются в различных соединениях, при этом акцент движений не обязательно совпадает с музыкальным акцентом. Возможно выполнение движения на ударную и безударную ноту. Обучая комбинациям, необходимо постоянно следить не только за тем, с какой ноги выполняется тот или иной шаг, что делают руки в этот момент, - сохранять стилистику, дух этого танца.

**Основные движения:** шаги, скачки и подскоки.

#### **1. Шаги вперед, назад**

Шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии (в отличие от приставных шагов в классической аэробике). Затем выполняется движение правой (левой) назад. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

#### **2. Шаги в сторону**

Шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее. Возможно многократное выполнение в одну сторону или с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

**3. Шаги из стороны в сторону.** Особенностью выполнения этого движения является изменение ритмической структуры движения: «1-И-2» Первых два шага в сторону выполняются быстро и коротко (правой, левой или наоборот), третий (правой или левой) - длиннее (на счет «2»), левая (правая) при этом не приставляется и движение начинается в другую сторону. Возможно выполнение данного движения в классическом варианте «па де буре», когда второй шаг выполняется скрестно сзади опорной ноги. Руки движутся естественно, свободно, пальцы в отличие от классической аэробики, раскрыты или закрыты в кулак, при этом часто указательный и большой пальцы раскрыты. В положении рук в стороны локти согнуты, часто предплечья направлены вверх.

#### **4. Скачки вперед-назад**

Выполняются на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой. Аналогично - с другой ноги. Ритмический рисунок движения аналогичен предыдущему «1-и-2». Разновидность данного движения - с небольшим продвижением вперед: правой вперед, левой назад, с правой - вновь вперед.

#### **5.«Качалочка»**

Выполняется по диагонали. Скачок на правую (левую) ногу, скачок на левую (правую), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую) ногу, повторить сначала. Движение выполняется на 4 или 2 счета: «1-2-3-4», «1-и-2-и»

#### **6. «Твист»**

В стойке ноги врозь, колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение. Затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

*Варианты:*

Возможно выполнять с разворотом туловища и выставлением одной ноги вперед на пятку и возвращением в и.п. Выполняется с продвижением вперед или назад на полупальцах (на небольших шагах).

#### **7. Off-Beat-Step**

Движение аналогично «Кпее ир» в классической аэробике, т.е. подниманию согнутой ноги вперед, но не забывайте о пружинных движениях ногами (Rebound). На счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг. Сгибание ноги выполняется, таким образом, на ударную ноту. По мере усвоения движения, возможно, выполнять в два раза быстрее: «1» - сгибание ноги, «и» - шаг и т.д.

#### **Тач и степ, кик и степ**

#### **8. Тач в сторону**

Шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же - с другой ноги (в другую сторону). Упражнение широко применяется и в классической аэробике. Помните, тяжесть тела остается на опорной ноге. Не забывайте о специфике технического исполнения движений в хип-хопе - пружинных движений ногами и расслабленном корпусе.

#### **9. Тач в сторону с поворотом направо - налево**

Упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в и.п. То же - левой ноги и поворотом направо.

**10. Тач вперед и назад** Выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), не приставляя и пружиня на опорной, перевести правую назад на носок. То же - с другой ноги.

#### **11. Тач вперед - назад со сменой ноги**

Выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок. То же - с другой ноги.  
Ритм движения: «1-й—2»

Возможно многократное выполнение с одной ноги или со сменой ног, выполняя одновременно «твист» на опорной.

### **12. Скрестное выставление ноги на пятку**

Выставление ноги на пятку выполняется в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

### **13. Скользящие шаги**

Движения знакомы нам по видео клипам Майкла Джексона. Выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

### **14. Кик**

Выполняется вперед, в сторону, назад. Возможно многократное выполнение с одной ноги, со сменой ног. Движение широко используется в классической аэробике и в степ-аэробике. Наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - кик вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левый круг, «4» - шаг правой вперед. То же - с другой ноги.

### **Прыжки**

#### **15. Прыжки на двух ногах**

Вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги. Приземление мягкое с перекатом с носка на всю стопу.

#### **16. Прыжки в выпадах.**

Шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги.

#### **17. Прыжок с одной ноги на две**

Движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной и приземлением на две ноги вместе (закрытая позиция)

#### **18. Прыжок ноги врозь - ноги вместе**

Движение выполняется так же, как в классической аэробике, но в другом ритмическом рисунке: «1»- прыжок ноги врозь «и» - прыжок ноги вместе «2» - пауза.

#### **19. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно.**

Движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом и даже на 360°

#### **20. Прыжок со сменой ног и киком.**

Выполняется с одной ноги на другую, перед постановкой толчковой ноги выполняется кик вперед. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°. Кик может выполняться в сторону в закрытом или открытом положении (выворотно или невыворотно) на большой амплитуде, при этом туловище слегка отклоняется в противоположную сторону. Нога не выпрямляется до конца, а остается в слегка согнутом положении. Возможно выполнение кика и на небольшой амплитуде. В этом случае туловище обычно остается в вертикальном положении.

#### **21. Прыжок, согнув ноги.**

Выполняется толчком двумя ногами и приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

#### **22. Прыжки ноги врозь.**

Возможно разведение ног в стороны, или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе барьериста (задняя нога согнута).

## **Упражнения на полу (в партере)**

### **23. «Краб»**

И.п. упор сзади, таз приподнять вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

### **24. «Дорожка» с опорой на одну руку.**

Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или в положение стоя (конечная поза)

### **25. «Дорожка» с поочередной опорой руками.**

И.п - упор сзади.

- шаг правой влево (к левой ноге);
- шаг левой влево;
- скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута,
- пауза,
- шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки),
- шаг правой в сторону;
- скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута,
- пауза.

Аналогично выполняется «дорожка» и на месте, без перемещения вправо - влево, но с поворотом.

### **26. «Дорожка – часы»**

Представьте себя в центре циферблата часов, И.п. упор на руках, ноги на «6 часов». За шесть шагов нужно сделать полный оборот и вернуться к «6 часам». Итак, правую ногу скрестно перед левой («9 часов»), снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой, правой ногой по кругу - и вы в положении упора сзади, ноги на «12 часах», левую ногу скрестно под правую ногу на «3 часа», правую руку снять с опоры (упор боком на левой руке), шаг правой, левой ногой по кругу - ноги на «6 часах». Вы вновь оказались в исходном положении.

Разучивайте «часы» в медленном темпе, не спешите, постепенно прибавляйте скорость и увеличивайте число повторений.

### **27. «Казачок»**

И.п. глубокий сед на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу - в и.п.

### **28. «Мельница»**

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

### **29. Упор на руках**

И.п. стойка на колене, перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверх, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе или в стойку на колене.

### **30. Шпагат, полушпагат**

И.п. стойка на одном колене. Свободная нога выносится вперед, руки в упоре по бокам, корпус и голова прямо. При освоении упражнения учитываются физические возможности занимающихся.

Во избежание травм при выполнении упражнений базовой (классической) аэробики необходимо обращать пристальное внимание на технику их выполнения.

Травмоопасными элементами могут быть следующие движения:

- движения, связанные с пронацией бедра, такие как, например, твист;
- прыжки и подскоки с поворотами, в особенности кругом и на 360°;
- глубокие приседания при выполнении упражнения на полу или около пола (в партере),
- движения коленей внутрь, а также глубокие приседания, когда колено должно



находиться над стопой. Это возможно даже при повернутых внутрь или наружу носках. Легче сохранять правильное положение колен в случае, если стопы параллельны;

- переразгибание в коленных суставах, которое может привести к излишнему давлению на мениск, поэтому избегайте таких упражнений, как, например, полное «сидение на корточках»,
- выворотное положение ног следует выполнять за счет тазобедренного сустава, а не коленного и голеностопного суставов;
- при выполнении высокоамплитудных киков надо учитывать индивидуальную подготовленность каждого занимающегося, следить за правильной работой бедра, туловища, не разгибать до конца колено.

### **Классический танец.**

На занятиях по оздоровительной аэробике используется система подготовительных упражнений классического танца, которые разделены на три основные группы.

#### 1. «Плие» - приседания:

- полуприседы («деми плие»),
- приседы («плие»)

#### 2. «Батман тандю» - выставление ноги вперед, в сторону, назад:

- выставление прямой ноги вперед, в сторону, назад на носок («батман тандю сэмпль»),
  - выставление прямой ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной («батман тандю су теню»),
  - выставление прямой ноги с последующим приседом на двух («батман тандю деми плие»),
  - малые махи («батман тандю жэтэ»);
  - малые махи с опусканием ноги носком в пол («батман тандю жэтэ пуантэ»),
  - махи («гран батман жэтэ»),
  - поднятие ноги («батман девлопэ»).
- «Батман тандю» со сгибанием - разгибанием ноги:
- резкое сгибание и разгибание голени («батман фрапэ»),
  - плавные сгибания и разгибания голени («батман фондю»).

#### 3. Круговые движения ногой:

- по полу («фон де жамб пар тер»),
- круговые движения голенью в воздухе («фон де жамб ан лэр»),
- махи («гран батман жэтэ»), + поднятие ноги («батман девлопэ»).

Эффективность воздействия элементов хореографии зависит от правильной техники исполнения.

Последовательность движений на занятиях:

- «деми плие», «гран плие» с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
- различные варианты «батман тандю» и «батман жэтэ»,
- варианты «фон де жамб пар тер» с различными волнами, взмахами, наклонами, выпадами, поворотами;
- «гран плие» («гран плие» можно выполнять в первой серии упражнений),
- различные варианты «батман фрапэ» и «батман фондю»,
- «фон де жамб ан лэр» в сочетании с поворотами, равновесиями;
- «батман де флоппэ», сочетания «батман де флоппэ» с равновесиями;
- упражнения на растягивания;
- разновидности «гран батман жэтэ», различные сочетания его с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами;

- адажио;
- скачки, подскоки, прыжки.

### **Партерная хореография**

Партерная хореография может быть в виде самостоятельного занятия, а может представлять часть занятия смешанного типа и выполняться в конце занятия или даже в начале его, заменяя разминку. Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку, в первую очередь на стопу, нагружая при этом в значительной мере туловище и ноги.

При проведении упражнений у опоры или в партере сохраняется один из важнейших законов аэробики - проведение упражнений серийно-поточным и поточным методами, что способствует кардиотренировке.

### **Джаз-модерн.**

Для джазового танца характерно два существенных момента - это принципы *полицентрики* и *полиритмики*.

Движения в джазовом танце выходят из различных центров, части тела двигаются независимо друг от друга, часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует высокой координации движений, умения изолированно напрягать и расслаблять мышцы и группы мышц. Таким образом, важным аспектом полицентрики являются изолированные движения отдельными частями тела.

Условными центрами в джазовом танце являются голова, плечи, грудная клетка, таз и бедра. Основные типы движений головой:

- нейтральное положение,
- наклон головы вперед, назад,
- наклон головы вправо, влево,
- повороты направо, налево,
- движения вперед, назад,
- движения в сторону.

В данных случаях голова является центром движения. Другим центром движения являются плечи. Основными типами движений в плечах являются:

- поднимание и опускание,
- рилиз – контракт,
- полкруга вперед и назад,
- полный круг вперед и назад.

Возможно движение одним плечом, двумя одновременно в одном или разном направлениях. Типичным для джаза является встряхивание плечами.

Наиболее трудным центром движений является грудная клетка. Для изолированных движений грудной клеткой требуется хорошая подвижность позвоночника и координация движений. Возможны следующие движения грудной клеткой:

- ✓ рилиз - контракт;
- ✓ сдвигания вправо и влево;
- ✓ сдвигания по диагонали;
- ✓ круговые движения.

Еще один центр движения - таз и бедра. Изолированные движения тазом и бедрами особенно характерны для африканских танцев. Основные типы движений:

- ✓ рилиз - контракт;
- ✓ движения в стороны;
- ✓ движения в диагональном направлении;
- ✓ круги вправо и влево.

Руки, в особенности кисти, в джазовом танце очень важны для достижения выразительности движений. Варианты основных базовых позиций рук приведены ниже (см. «Основные позиции и положения тела»).

При описании и изучении движений ног применяются некоторые специфические понятия. Так, например, согнутое положение стопы - флекс, вытянутый носок - поинт (см. «Основные позиции и положения тела»).

Базовыми, основными позициями в джазовом танце являются параллельные позиции. Вес тела распределяется по трем точкам: на подушечки большого, маленького пальцев и на пятки. При этом тело выпрямлено, плечи опущены, колени проектируются над носками. Принцип **полиритмики** означает разложение одного простого движения внутри ритмической единицы на множество составных. Типичный пример - различные виды джазовой ходьбы, при которой вес переносится в ряде случаев с акцентом на неударную долю такта - синкопированную. Этот принцип получил наибольшее развитие в брейкдансе.

Так же, как и в классическом танце, в системе джазового танца уделяется внимание развитию чувства равновесия, умению уверенно выполнять равновесия и повороты.

## **Основные позиции и положения тела**

### **Позиции ног**

1. Первая параллельная (закрытая) - стойка ноги вместе, стопы касаются друг друга или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.

2. Вторая параллельная (закрытая) — выполняется аналогично предыдущей, но стопы на расстоянии ширины плеч. Часто используется вторая широкая позиция, когда стопы параллельны, но расположены на расстоянии шире плеч.

3. Третья параллельная (закрытая) - стопы касаются друг друга, одна стопа впереди другой, пятка впереди стоящей касается подъема другой ноги.

4. Четвертая параллельная - выполняется аналогично третьей, но расстояние между стопами равно длине стопы. Так же, как и во второй позиции, возможно применение четвертой широкой позиции, когда расстояние между стопами равно длине шага.

5. Пятая параллельная - аналогично третьей позиции, но пятка впереди стоящей ноги у пальцев другой.

6. В джазовых танцах возможно применение классических позиций, когда стопы развернуты под углом 180°

7. Спецификой джазового танца является применение свободных позиций, когда стопы развернуты под углом 150°-160°. Это зависит от индивидуальной подвижности в тазобедренных суставах, которую можно проверить в положении лежа на спине, ноги вверх, пятки вместе, стопы врозь. Угол, под которым оказываются стопы, следует использовать и в позициях стоя.

### **Позиции рук**

1. Подготовительная (основная) джазовая позиция - прямые руки опущены вдоль туловища, ладони раскрыты, пальцы выпрямлены.

2. Первая джазовая позиция - согнутые руки перед грудью (на уровне солнечного сплетения), ладонью к себе, пальцы вместе или раскрыты.

3. Вторая джазовая позиция - прямые руки в стороны, ладони вниз. *Вариант:* согнутые руки в стороны, ладони вперед, пальцы раскрыты.

4. Третья джазовая позиция - прямые руки вверх, ладони внутрь. *Вариант:* согнутые руки вверх, ладони вперед, пальцы вместе или врозь.

5. Четвертая джазовая позиция - руки в стороны кверху, ладони внутрь.

6. Пятая джазовая позиция - руки в стороны книзу, ладони к себе.

В джазовых танцах могут использоваться также классические позиции для рук.

### **Положения лежа на полу**

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища.
2. Лежа на спине с согнутыми ногами, стопы фиксированы на полу, руки вдоль туловища.
3. Лежа на животе, руки вверх.
4. Лежа на боку, нижняя рука вверх, вдоль туловища, верхняя согнута, опирается ладонью о пол.

### **Положения сидя**

1. Сед с прямыми ногами (первая позиция).
2. Сед ноги врозь (вторая позиция).
3. Сед с согнутыми ногами, стопы касаются друг друга (пятая позиция), руки в стороны - книзу.
4. Сед с согнутыми, скрещенными ногами.
5. Сед углом.

### **Положения стоя**

1. Наклон прогнувшись.
2. Наклон прогнувшись с «деми-плие».
3. Наклон прогнувшись по диагонали.
4. Наклон назад.
5. Параллельное «пассэ» - свободная нога согнута, колено вперед, носок у колена опорной.
6. «Тандю» в сторону (нога в сторону на носок).
7. «Сюр-ле-ку-де-пье» в сторону - свободная нога согнута, носок у щиколотки опорной.
8. «Пассэ» в сторону — нога в выворотном положении.
9. Арабеск - равновесия вперед, назад, в сторону.
10. «Аттитюд» - вертикальное равновесие с согнутой ногой.
11. Выпад вперед, в сторону.
12. Глубокий выпад вперед, в сторону.

### **Положения на коленях**

1. Сед на пятках.
2. Сед на пятках с круглой спиной.
3. Сед на пятках прогнувшись.
4. Стойка на коленях.
5. Стоя на коленях, наклон назад с прямой спиной («дощечка»)
6. В стойке на коленях наклон прогнувшись.
7. В стойке на коленях наклон назад.

## **Упражнения**

### **Наклоны**

#### **1. Наклон вперед, прогнувшись.**

Туловище, голова и руки (в третьей позиции) находятся на одной линии, ноги перпендикулярны полу, плечи опущены.

Освоение этого базового элемента джазового танца следует начинать во второй параллельной позиции (более устойчивой), затем в первой параллельной, во второй выворотной, в первой выворотной. Наиболее сложный вариант - в четвертой параллельной.

#### *Варианты:*

- наклон вперед, прогнувшись, руки в подготовительной джазовой позиции;
- наклон вперед, прогнувшись, руки во второй джазовой позиции;
- наклон вперед, прогнувшись, руки в третьей джазовой позиции;
- наклон со сменой позиций рук, например, из подготовительной джазовой позиции, руки во время наклона вперед через вторую джазовую переводятся в третью, во время выпрямления и возвращения в исходное положение;
- наклон вперед, прогнувшись с «деми плие»,
- наклон вперед, прогнувшись, скруглить спину, вновь прогнуться;
- наклон вперед, прогнувшись по диагонали.

При изучении наклона вперед, прогнувшись по диагонали внимание обращается на правильную постановку туловища. Таз не разворачивается, а остается во фронтальной плоскости, при этом туловище сохраняет прямое положение. Элемент усложняется за счет полуприседа на двух ногах, подъема на полупальцы.

В диагональном положении выполняется также наклон, согнувшись. Основное положение этого элемента - правая рука обхватывает голень левой ноги, правая за спину, кисть касается спины. Возможно выполнение наклона в сочетании с полуприседом на одной ноге: при повороте направо полуприсед на левой и наоборот.

Еще один вариант наклона - наклон вперед до касания пальцами пола (или близко к полу) с прямой спиной. При этом туловище и руки сохраняют одну линию, голова - в положении прямо. Вариант также часто исполняется с полуприседом.

#### Основные ошибки и их исправление

При выполнении наклона прогнувшись - *сутулая спина*. Проверьте положение тела, стоя боком к зеркалу. Выполните наклон, прогнувшись, положив руки на опору (стул). Выполните пружинные наклоны в этом положении. *Отсутствие перпендикуляра между полом и ногами, туловище отклонилось назад*. Выполните наклон спиной к стене, касаясь ее ногами, сконцентрируйтесь на работе мышц, затем выполните наклон, не касаясь стены. *Недостаточная подвижность*. Выполняйте упражнения на растягивание в партере.

**2. Наклон, согнувшись с круглой спиной.** Наклон начинается с движения головой. Голова наклоняется вперед, затем скругляется спина с одновременным наклоном туловища вперед, плечи опущены. Начинать освоение следует с выполнения наклона во второй параллельной позиции, затем в первой параллельной, во второй выворотной. Как и в предыдущем движении, наиболее сложным вариантом является выполнение в четвертой позиции.

**3. Наклоны в стороны.** Простейший вариант - наклон в сторону с прямым туловищем, руки в третьей классической или джазовой позиции. Выполняется в статическом положении, пружинным движением. Наклоны в сторону делаются строго во фронтальной плоскости, без поворота туловища. Голова остается в положении между рук, живот втянут. Правильность положения легко проконтролировать, выполняя наклон боком к зеркалу. *Варианты:*

- наклон в сочетании с полуприседом («деми плие»);
- наклон в сочетании с выпадом;
- наклоны в первой выворотной позиции с движением всего туловища в сторону, противоположную наклону с волной руками.

Хорошим подготовительным упражнением будет выполнение боковых «растяжек» - потягиваний вверх правой, левой руки с переносом тяжести тела на одноименную ногу.

#### **Упражнения для освоения «контракшен»**

Важное значение для техники джазовых танцев имеет освоение «контракшен» (движение частей тела в разных плоскостях, с разным ритмом). Изучение начинается в

положении сидя на пятках, затем осваивается стоя на коленях и стоя. *Примерное упражнение.* Из и.п. сед на пятках, слегка приподняться, скругляя спину с отстающим движением головы, отклониться назад («дощечка»), сед на пятках, голова наклонена назад, с отстающим движением головы, волной вновь вернуться в и.п. По мере освоения усложняется исходное положение: в наклонах прогнувшись и согнувшись (см. выше «Наклоны»), в упоре на кистях, предплечьях, при выполнении «деми плие», «гран плие» (см. «Деми плие» и «гран плие») по всем позициям и др.

**«Деми» и «гран плие».** «Деми» и «гран плие» (полуприседы и приседы) в параллельных позициях являются типичными для джаз-танца и модернтанца. При выполнении полуприседов в закрытых позициях, как и в выворотных классических, стопы касаются пола, колени проектируются над носками, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец.

Спина держится прямо, за исключением специальных случаев, например при выполнении «деми плие» с «контракшен».

При выполнении «гран плие» следует как можно дольше удерживать пятки на полу - движение выполняется через «деми плие». При выпрямлении ног нужно как можно раньше ставить пятки на пол. Подниматься на полупальцы и ставить пятки на пол необходимо одновременно двумя ногами. В отличие от второй классической выворотной позиции «гран плие» по второй закрытой позиции выполняется с отрывом пяток от пола.

Типичная работа рук: во время «деми плие» руки мягко, со слегка отстающим движением кисти из подготовительной позиции (внизу) поднимаются вперед и при возвращении в и.п. также отстающим движением, с небольшой волной опускаются вниз.

При выполнении «гран плие» руки поднимаются через первую позицию в третью. Часто применяются и движения рук, типичные для классического танца.

«Деми» и «гран плие» по классическим позициям выполняются по законам классического тренажа. «Деми плие» часто выполняется в сочетании с подъемом на полупальцы. Например, «деми плие», подъем на полупальцы, выпрямить колени, опуститься на всю стопу. Подняться на полупальцы, «деми плие», поставить пятки на пол, выпрямить колени.

Приседания часто сочетаются с наклонами (см. «Наклоны»)

### **Батманы**

Так же, как и в классическом танце, в джазовом выполняются различные его виды: простой «батман тандю», «батман тандю деми плие», «батман жэтэ», гран батман жэтэ». Скольжение ноги при выполнении различных видов батманов выполняется сначала всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола до положения оттянутого носка. Аналогичным скользящим движением нога возвращается в и.п.

*Варианты:*

- из первой параллельной позиции «батман тандю» вперед, в сторону, назад в сочетании с «флекс»-стопой;
- «батман тандю» в сочетании с полуприседом на опорной;
- «гран батман жэтэ» с согнутой ногой;
- «гран батман жэтэ балансэ» с согнутой ногой в сочетании с поворотом махом ногой вперед, назад,
- «гран батман жэтэ» с шагами. Шаг правой назад с небольшим полуприседом, шаг левой в сторону, сохраняя небольшой полуприсед, шаг правой вперед, «гран батман» левой вперед (или в сторону). То же с другой ноги.

### **Адажио.**

Данная группа движений является хорошей подготовкой для изучения и совершенствования поз, развития функции равновесия. Один из вариантов: И.п. - первая

выворотная, руки в подготовительной позиции. «Деми плие», руки поднимаются в первую позицию, «гран плие», руки – в третьей позиции, выпрямить колени, руки во второй позиции. «Рон де жамб пар терр» правой вперед, левая рука раскрывается через подготовительное положение в первую позицию, затем в треть и во вторую. Равновесие на левой, правую назад (арабеск) с «деми плие» на опорной и наклоном туловища вперед. Выпрямляясь, вернуться в и.п.

**Упражнения для освоения техники изоляции.** Основная направленность упражнений - освоение техники изоляции головой, плечами, тазом и развитие подвижности суставов.

#### **Техника изоляции движений головой**

1. И.п. - вторая параллельная, руки внизу (джазовая подготовительная) Поворот головы направо (2 пружинных движения) - и.п., поворот налево, и.п., наклонить голову вперед (2 пружинных движения) -и.п., наклон назад - и.п., наклонить два раза голову вправо - и.п., один раз влево - и.п., вытянуть два раза голову вперед - и.п., потянуть голову влево (один раз) - и.п., два круга головой вправо, два круга влево. Выполнить упражнение, начиная движение влево.
2. И.п. - первая параллельная позиция, руки в джазовой подготовительной. Приставной шаг вправо с кругом головой вправо, шаг правой в сторону, левая в сторону на носок, поворот головы направо; то же влево.
3. И.п. - вторая параллельная, руки в стороны. Наклонить голову вправо, вытянуть в сторону, вернуть в и.п. То же влево. То же, перенося тяжесть тела с ноги на ногу. То же со средними кругами руками внутрь.
4. И.п. - вторая выворотная позиция, руки в джазовой подготовительной. «Восьмерка» правой рукой над головой, перед собой, начиная движение наружу, опустить в и.п., круг головой вправо; «гранд плие», руки в стороны, четыре круга головой вправо, круг руками дугами кверху, встать на полупальцы, руки вверх, держать позу. То же в другую сторону.

#### **Техника изоляции плеч**

5. И.п. - вторая параллельная позиция, руки в джазовой подготовительной. Поочередно поднять вверх правое, затем левое плечо, опустить вниз поочередно левое, затем правое плечо. Повторить несколько раз.
6. И.п. - то же, что в упр. 1. Поднять правое плечо вверх, вывести вперед, вновь вверх, опустить в и.п. Повторить два раза. Два круга плечами назад, два - вперед. То же левым плечом, круги начинаются вперед, затем назад.
7. И.п. - то же. Выведение одного плеча вперед, другого вверх.
8. И.п. - вторая параллельная позиция, руки во второй джазовой позиции. Выведение плеча в сторону, то же с пронацией в плечевом суставе.

#### **Упражнения для грудной части позвоночника**

9. И.п. - вторая параллельная позиция, руки во второй джазовой позиции. Движения грудной клетки вправо, влево. То же во второй выворотной позиции, в сочетании с «деми плие».

10. И.п. - первая (или вторая) параллельная позиция, руки на бедрах. Движение грудной клетки вперед, назад («контракшен») *Примерное соединение.* И.п. - вторая параллельная позиция, кисти на бедрах (в области паха) Движение грудной клетки вправо четыре раза, то же влево, движение грудной клетки вперед четыре раза, то же назад, движение грудной клетки вправо - вперед (по диагонали, то же влево - назад (по диагонали), то же в другую сторону; круги грудной клеткой вправо четыре раза. То же влево.

11. И.п. - вторая параллельная позиция, слегка согнутые руки в стороны. Круговые движения плечами вперед три раза, шагом правой вперед выпад с «деми плие», впереди стопа на всей ступне, сзади - на полупальцах, тяжесть тела на передней ноге, округлить спину, голова прямо. Вернуться в и.п. То же с другой ноги.

12. И.п. - вторая широкая параллельная позиция, руки в подготовительной джазовой. С поворотом направо - выпад округляя спину и сгибая заднюю ногу, правая рука вперед, левая в сторону. Выпрямить ноги, сзади стопа на полупальцах, правая рука в третьей позиции, левая в сторону.

### **Изолированные движения тазом**

13. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо, влево, вперед, назад; то же пружинным движением, крестом (вперед, в и.п., влево, в и.п., назад, в и.п., вправо, в и.п.), квадратом (вперед, влево, назад, вправо), в полуприседе. Движение таза по дуге вперед (вправо, вперед, влево), назад (вправо, назад, влево) «Восьмерка» тазом. Круговые движения тазом вправо, влево на прямых ногах, в полуприседе.

### **Упражнения в партере**

1. И.п. - сед с согнутыми ногами, стопы касаются друг друга. Пружинный наклон вперед с круглой спиной - восемь раз, наклон вперед с прямой спиной, руки вперед (первая джазовая позиция) - восемь раз. Поочередные наклоны вперед с круглой и прямой спиной - по четыре раза, выпрямить ноги вперед.

2. То же, что в упр. 1, но с прямыми ногами, при выполнении поочередных наклонов с круглой спиной и прямой добавляются сгибания - разгибания стоп: оттянутые носки - наклон с круглой спиной, «флекс» - с прямой спиной.

3. И.п. - сед с прямыми ногами, ноги разведены на ширину плеч, кисти касаются пола сбоку. Поочередное сгибание ног в сочетании с «флекс сом» стопой (четыре раза каждой), пятка остается на месте, не отрывается от пола, одновременное сгибание - разгибание ног. Руки в стороны, пружинные движения коленей в стороны в согнутом положении ног, «флекс» стопами.

4. То же, что в упр. 2, 3, но в положении ноги врозь (вторая позиция сидя).

5. И.п. - вторая позиция сидя, левая рука в третьей позиции, правая согнута, кисть касается паха. Наклон вправо восемь раз. По дуге в наклоне перейти в наклон влево, сменив положение рук. Выпрямиться, движение грудной клетки вправо - влево, руки в стороны. Повторить упражнение, начиная движение к левой ноге.

6. Упражнение аналогично предыдущему, но стопы на себя.

7. И.п. - сед с согнутыми скрещенными ногами, руки вперед в замок, спина прямая. Округлить спину, и.п.

8. И.п. - сед, согнутые ноги врозь, внутренняя поверхность правого бедра и голени касается пола, руки в подготовительной позиции. С поворотом туловища налево, положить согнутую левую ногу на пол, правая рука в первой позиции, левая - в третьей. Наклонить туловище вперед (спина прямая), руки в стороны - книзу. Положить предплечье левой руки на пол, правая - в третьей позиции. Продолжая скручивание туловища, опора обеими предплечьями о пол, ладони вверх. Выпрямляясь и поворачивая туловище направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

9. И.п. - лежа на спине. Согнуть правую ногу, руками держать за голень около колена, то же округляя спину.

10. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, предплечья на полу, лоб касается пола. Поднять невысоко) правую ногу назад (пяткой кверху) восемь раз. Поднять правую согнутую назад. Слегка отжимаясь от пола, повернуться направо в сед, правая нога согнута, левая впереди на полу прямая, спина округлена, согнутая правая рука перед собой, левая опирается на пол. Перейти в упор на одну руку, держать, с поворотом направо вернуться в и.п. То же с другой ноги.



11. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу в сторону, захватить правой кистью пятку правой ноги, сгибая обе ноги и отрывая голову от пола, округлить спину, лечь на пол, «пассэ» правой (стопа лежит на бедре), вернуться в и.п.

### **Прыжки**

Применяются для детей, имеющих соответствующую физическую подготовленность. Основные прыжки:

- прыжки по параллельным позициям, выворотным позициям;
- прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, 180°;
- прыжки толчком двух ног, сгибая ноги назад,
- прыжки толчком двух ног, сгибая ноги, бедра в выворотном положении
- («лягушка»), одна вперед, другая назад,
- прыжки, сгибая ноги, толчком одной и махом другой с разбегу.

### **Повороты**

Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием и скрестные. Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, прямым линиям, дуге.

Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. Они могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой - налево, на правой - направо), и разноименными. Выполнение поворотов требует от занимающихся хорошей координации движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владения равновесием на двух ногах, вертикальным равновесием на одной ноге, при поворотах на двух ногах.

Работа головы при выполнении поворотов - та же, что и в классическом танце: во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении, взгляд направлен горизонтально, затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и.п.

Повороты в джазовом танце выполняются на низких полупальцах, в то время, как в классическом - на высоких или на пальцах (при работе на пуантах) В джазовом танце часто встречаются повороты в необычных положениях: с наклоном назад, вперед, в позах, характерных для этого танца.

**Разновидности джазовой ходьбы.** В отличие от классического танца, передвижения в джазовом выполняются свободно, без излишнего перенапряжения, в характере джазовой пластики, с различной степенью использования техники изоляции. Наиболее типичные виды шагов:

1 И.п. - первая параллельная позиция. Ходьба вперед на слегка согнутых в коленях ногах, на невысоких полупальцах с движением бедер в сторону опорной ноги (шаг правой вперед, правое бедро вправо и т.д.), руки в стороны - книзу. То же с продвижением назад. *Подготовительное упражнение:* Перенести тяжесть тела на одну ногу с одновременным движением таза и бедер в сторону опорной ноги, другая нога слегка согнута.

2. Ходьба приставными шагами в сторону. Шаг правой, колено слегка согнуто, левая прямая, движение таза влево, приставляя левую к правой - движение таза вправо. Аналогично в другую сторону. Руки работают асимметрично и свободно.

3. То же, что в упр.2, но с поворотом свободной ноги в выворотное положение.

4. «Шассэ» вперед в классическом варианте (с правой ноги, левой, со сменой ног - с правой, шаг правой вперед, левой)

5. «Шассэ» вперед на слегка согнутых ногах (джазовый вариант)

6. И. п. - первая параллельная позиция, согнутые руки перед телом. Шаг правой в сторону, правую руку в сторону - кверху, то же левой (вторая широкая позиция на

полупальцах, руки в У-позиции), шагом правой, затем левой вернуться в и.п.

7. «Падебурре» Выполняется с шагом вперед, назад, с продвижением вперед, назад, на месте, с поворотом на 90, 180, 360°, с различными движениями рук.

*Основное движение.* И.п. - стойка на левой ноге, правая в стороны на носок (или полупальцы), правая рука во второй позиции, левая в первой. Шаг правой скрестно сзади, согнутые руки перед грудью, шаг левой в сторону (положение выпада), левая рука вперед, правая - в сторону, шаг правой вперед. То же с другой ноги. Аналогично выполняется с шага скрестно впереди.

8. Шаги вперед, назад, в сторону в сочетании с небольшим махом свободной ногой вперед (кик)

### **Ирландские танцы.**

Структура занятия как в базовой аэробике. Используются все шаги базовой аэробики и элементы классического танца, стилизованные под данный вид танцевального направления. Музыка до 150 ударов в минуту. Разминка идет чуть дольше, чем в классической аэробике, для разогрева голеностопа и мышц ног, т.к. используются специфические движения: удары, подбивки, перескоки, прыжки, повороты.

### **Танго-аэробика.**

Неизменным успехом в аэробике, в особенности в степ-аэробике, пользуются программы в стиле танго. По происхождению танго - мавританский танец. Испанские мавры танцевали его еще в XV веке. После того как завоеватели покинули Пиренейский полуостров, танго переняли цыгане. Затем цыганские племена, переселившиеся в Аргентину, обогатили его местным фольклором. Танго допускает бесконечные вариации и импровизации. Размер - 4/8 или 2/4 Темп обычно 136 акцентов в минуту. Основной ритм: медленно, медленно, быстро, быстро. Каждый медленный счет соответствует одной четверти, а каждый быстрый - одной восьмой. Используются шаги базовой аэробики, стилизованные под данный вид танцевального направления.

### **Русский танцевальный фольклор.**

Структура занятия как в базовой аэробике. Используются все шаги базовой аэробики, стилизованные под данный вид танцевального направления: приставные шаги, ковырялочка, веревочка, припадания, и др. Используется фольклорная и народная стилизованная музыка, размер 4/4. Темп до 145 ударов в минуту. Для подчеркивания национального колорита применяются русские народные инструменты (ложки, бубны), платочки.

### ***Особенности методики, основные шаги и упражнения аэробики с предметами.***

Аэробика с предметами – аэробика со скакалкой, амортизаторами, гантелями, эспандером, обручем, мячами малого диаметра положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, успешно развивает координацию движений, общую ловкость, скорость, повышает интерес к занятиям.

Методика обучения упражнениям со скакалкой базируется на следующих правилах:

1. разучить подскоки, скачки и прочие элементы без скакалки и без музыки;
2. выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп;
3. разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку;
4. освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой;
5. разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения;
6. составление и освоение комбинаций на определённую музыку.

Упражнения со скакалкой:

- подскоки и прыжки с вращением скакалки вперёд;

- подскоки на двух ногах, вращая скакалку вперёд с промежуточным движением;
- подскоки на двух ногах: «слалом», «твист»;
- подскоки ноги врозь, вместе;
- скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку.

Методика обучения упражнениям с *эспандером* базируется на следующих правилах:

- включать в занятия не более 8-10 упражнений с эспандером;
- каждое упражнение повторять 8-10 раз;
- упражнения выполнять в спокойном темпе, без рывков;
- между упражнениями делать паузы от 60 до 120 сек.;
- каждое упражнение выполнять 2-3 раза;
- между сериями выдерживать паузу от 60 до 120 сек.;
- возможное выполнение упражнений с эспандером 2-3 раза в неделю;
- обращать внимание на ритм движения и дыхания.

Упражнения с эспандером:

- для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины;
- для мышц плеча;
- для мышц рук, плечевого пояса и верхней части спины;
- для мышц живота и талии;
- для мышц живота, талии и груди;

Упражнения с *обручем*:

- вращение на талии;
- вращение на руках;
- вращение на бедрах;
- вращение на коленях;
- вращение на голени;
- одновременное вращение на разноименных ноге и руке;
- вращение на шее.

### ***Особенности методики, основные шаги и упражнения аква-аэробики.***

Аква-аэробика – аэробика в воде. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений, замедляется темп их выполнения, в одних случаях облегчаются условия их исполнения, в других - усложняются. Различают аэробику в глубокой и неглубокой воде с оборудованием и без оборудования.

Занятия аэробикой в воде успешно развивают физические качества, нормализуют психические процессы за счет возможности легко расслабиться, получить удовольствие от естественного массажа кожи в воде. Они изменяют химическую и физическую терморегуляцию организма, повышают основной обмен, ускоряют течение химических реакций, лежащих в основе иммунитета, активизируют деятельность вегетативной и центральной нервной системы, помогают избавиться от избыточного веса и мышечного дисбаланса.

Разновидности аква-аэробики:

**Аэробика (аква-аэробика) в неглубокой воде** (глубина 60-80 см.):

- базовая аэробика;
- танцевальная аэробика (на основе латины),
- аэробика с использованием предметов (мяча, плавательной доски, палки, обручей и др.)
- аэробика в виде круговой тренировки.

**Аэробика на глубине** (только для тех, кто умеет плавать!)

- джогинг в воде;
- игры;
- реабилитационная гимнастика (после различного рода травм, операций).

При занятиях аква-аэробикой следует следить за самочувствием, настроением, а также частотой сердечных сокращений занимающихся. Нельзя игнорировать и ощущения боли в области желудка, сердца, в суставах, головокружение, тошноту, возникновение одышки и т.п.

**Структура занятия** остается классической (подготовительная часть - разминка, основная и заключительная).

Основное содержание разминки составляют следующие упражнения:

- подъем на полупальцы с различными движениями рук;
- полуприседы;
- разновидности ходьбы;
- выпады;
- наклоны;
- бег, подскоки;
- элементы базовой аэробики.

Возможен вариант более постепенного перехода от суши к воде - выполнение нескольких упражнений на бортике бассейна с погружением в воду ног, то есть в положении сидя.

**Основная часть** занимает около 80% от всего времени занятия. Варианты основной части различаются подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений. Однако различные варианты подчиняются общим законам структуры урока аэробики, а именно - организации упражнений под музыку в цепочки, блоки, серии. Например, серия беговых и прыжковых упражнений в воде, серия упражнений в парах и т.п. Ошибкой является перенос в воду упражнений классической аэробики в чистом виде.

**В заключительной части** используются различного рода игры (особенно для детей и подростков), упражнения на расслабление, свободное спокойное плавание. Так же, как и при занятиях аэробикой в зале, занятие аква-аэробики проводится под музыку, характер и темп которой должны совпадать и соответствовать движениям.

### **Организация занятий.**

Важным моментом проведения занятия аква-аэробики является соблюдение техники безопасности, особенно в глубокой воде. При этом большое значение приобретает организация группы: необходимо держать в поле зрения всех занимающихся, следить за правильностью выполнения движений, вовремя вносить коррекцию.

Основные виды построения группы при занятиях в воде:

- колонны,
- шахматный порядок,
- свободное построение,
- круги (лицом в круг, спиной в центр круга, друг за другом),
- шеренги (одна линия лицом к педагогу, одна линия боком к педагогу, две линии лицом друг к другу),
- пары (рядом, в затылок, лицом друг к другу, спиной друг к другу).

Управление группой осуществляется словесно и визуально.

### **Упражнения на бортике бассейна в положении сидя, ноги в воде**

1. «Велосипед»: сгибание-разгибание ног в воду.
2. Развести ноги врозь – соединить вместе.
3. «Ножницы»- ноги врозь – вместе (правая/левая сверху).
4. Сгибая, поднять ноги вверх.
5. Сгибание-разгибание стоп (поочередно, одновременно).
6. Круговые движения стоп.

### **Упражнения у бортика бассейна в неглубокой воде**

7. Спинай к стене на небольшом расстоянии от нее, руки в стороны - назад, держаться за кромку бассейна. Выпрямляя ноги, прогнуться, смотреть вперед, вернуться в и.п.
8. Спинай к стене, руки в стороны, держась за кромку бассейна, махи согнутой или прямой ногой: вперед; в сторону; назад.
9. И.п. - то же, движения бедрами: вправо - влево; круги; вперед - назад, «восьмерки» бедрами.
10. И.п. - лицом к стене, держась за кромку бассейна, ноги согнуты, стопы касаются стенки. Выпрямить ноги, руки прямые согнуть, вернуться в и.п.
11. И.п. - спиной к стене, руки в стороны, держаться за кромку бассейна:
  - ноги вперед, согнуть (колени к груди) – разогнуть;
  - ноги согнуть, разогнуть вперед, опустить вниз;
  - ноги врозь - вместе;
  - ноги согнуть, круговым движением через положение ноги врозь опустить вниз;
  - ноги вперед, движение ног вправо, влево;
  - поочередное сгибание-разгибание ног («велосипед»);
  - правая нога впереди, левая внизу, поднять левую ногу до касания правой, опустить в и.п. (8-12 раз), то же - с другой ноги.
12. И.п. - лицом к опоре, руками держась за кромку бассейна, одна нога согнута, другая прямая в сторону, стопы касаются стены. Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (выпады вправо/влево)
13. И.п. - лицом к стене, держаться за кромку бассейна:
  - прыжки ноги вместе;
  - прыжки ноги врозь,
  - прыжки сгибая ноги назад.
14. И. п. - лицом к опоре, кисти рук положить на край бассейна. Выпрямить руки - согнуть.
15. И.п. - лицом к опоре на расстоянии шага. Махи ногами назад.
16. И.п. - лицом к опоре, держась руками за кромку бассейна, лечь на воду (горизонтальное положение тела) поочередное сгибание-разгибание ног.

### **Упражнения в неглубокой воде**

17. Ходьба выпадами.
18. Прыжки выпадами.
19. И.п. - широкая стойка: ноги врозь, руки в стороны - книзу. Прыжок - ноги скрестно, небольшой полуприсед, руки согнуть скрестно перед телом, кисти наружу, прыжком принять и.п.
20. И.п. - стойка ноги врозь. Прыжок - ноги вместе, приземлиться в и.п.
21. И.п. - ноги вместе, руки в стороны. Согнуть правую в сторону, правой кистью коснуться колена, вернуться в и.п.
22. И.п. - стойка ноги вместе, прыжок ноги врозь, во время прыжка соединить ноги вместе, приземлиться в и.п.
23. Бег, сгибая ноги назад.
24. Прыжки, сгибая ноги вперед, назад.

25. Прыжки на одной ноге.
26. Ходьба с махами ногами вперед, назад.
27. Хлопки руками: под коленом, под согнутой ногой, впереди, сзади туловища.
28. Бег в сторону со скрестной постановкой стоп.
29. «Шассэ» вперед, назад («галоп»), в сторону.
30. Элементы классической (базовой) аэробики: приставной шаг, приседание, шаг с поворотом, шаг с касанием, кик и др. с различными движениями рук.

### **Упражнения в глубокой воде**

31. И.п. - тело вертикально, руки в стороны, опуская руки вниз, приподнять туловище как можно выше над водой (вдох), руки дугами в стороны - кверху, погружение в воду (выдох)
32. И.п. - то же. Ноги врозь - вместе, удерживаться на поверхности за счет гребковых движений руками.
33. И.п. - лежа на воде на спине, ноги слегка разведены. Согнуть ноги, разогнуть, грести руками.
34. И.п. - тело в вертикальном положении. Удерживаться на поверхности за счет работы ногами. Правую руку поднять вверх, затем левую, обе.
35. И.п. - то же, что в предыдущем упражнении. Удерживать вертикальное положение за счет гребли руками в стороны.
36. Бег. Руки помогают удерживать туловище в вертикальном положении.
37. И.п. - лежа на спине, повороты кругом (в горизонтальной плоскости).

### **Упражнения с предметами**

38. Плавание на спине, удерживая мяч на руке, ноге.
39. Стоя в неглубокой воде, передача мяча из руки в руку впереди сзади туловища.
40. Из и.п., стоя в неглубокой воде, руки с мячом вверх (вдох), наклон вперед, коснуться мячом дна бассейна (выдох).
41. Опустить мяч в воду, обе ступни согнутых ног поставить на мяч, руки в стороны. Удерживать баланс в этом положении.
42. В широкой стойке ноги врозь, «восьмерка» мячом с передачей из руки в руку между ногами.
43. Прыжки, согнув ноги с передачей мяча из руки в руку под коленями.
44. Дриблинг - плавание на спине, на животе.
45. Лежа на животе на воде, двумя согнутыми руками опираться на плавательные доски. Разогнуть руки, стараясь потопить доски, согнуть (отжимание)
46. Стоя в неглубокой воде, удерживать плавательную доску на поверхности впереди, выпрямляя руки, опустить доску вниз (под воду), вернуться в и.п.
47. То же, что в предыдущем упражнении, но одной рукой сбоку.
48. Ходьба вперед, удерживая перед собой плавательную доску обеими руками плоскостью в сторону движения (согнутыми, прямыми руками)
49. То же, что в предыдущем упражнении, но в беге.
50. Стоя в неглубокой воде, согнутую ногу поставить на плавательную доску. Разогнуть ногу, надавливая на доску, согнуть.
51. Сесть на плавательную доску, за счет движения рук и ног стараться сохранить равновесие.

**Круговая тренировка.** В бассейне намечается несколько мест для выполнения тех или иных упражнений. Данный метод можно применять как в неглубокой, так и в глубокой воде. *Пример круговой тренировки в неглубокой воде:*

1. Быстрый бег вперед, назад.
2. Хлопки впереди и сзади туловища.
3. Прыжки.

4. Отжимание у бортика бассейна.
5. Сгибание - разгибание ног у бортика бассейна, держась за его край.

### **Особенности методики, основные шаги и упражнения аэробики с элементами йоги.**

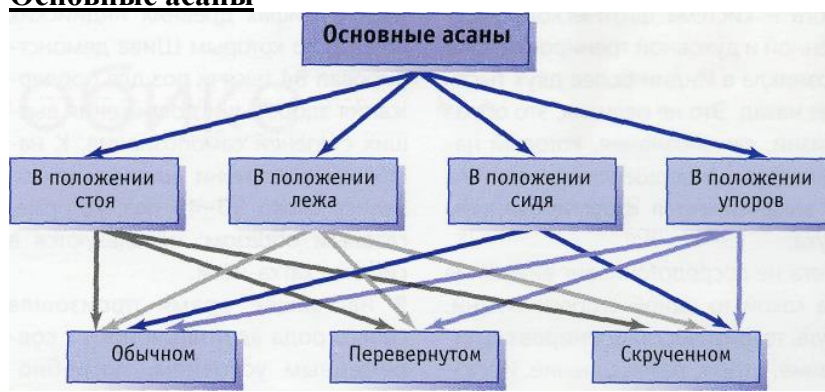
Аэробика с элементами йоги. Пилатес - вид аэробики, соединившей европейское и восточное направления в оздоровительной тренировке. Сочетание статических поз (асан) с движениями, выполняемыми в динамическом и статодинамическом режиме – главная характерная особенность аэробики с элементами йоги. Концентрация внимания на работе мышц, деятельности внутренних органах, правильное дыхание.

Йога - система физической, умственной и духовной тренировки. Она возникла в Индии более двух тысяч лет назад. Это не религия, это образ жизни, самопознания, который начинается с совершенствования тела и заканчивается формированием духа.

Для занятий йогой следует знать и желательно соблюдать ряд рекомендаций.

Важное значение имеет душевное спокойствие, правильное дыхание, питание и хороший сон.

### **Основные асаны**



### **Асаны в положении стоя**

**1. Поза «горы».** **И.п.:** ноги вместе, стопы касаются друг друга, живот втянут, плечи опущены, лопатки сведены, голова прямо, смотреть прямо перед собой, руки вдоль туловища. Многие упражнения в системе йоги начинаются и заканчиваются в этой позе.

*Вариант:*

Поза «горы». **И.п.:** ноги вместе, с согнутыми руками за спиной (одна сверху, другая снизу).

**2. Поза «дерева».** **И.п.:** стойка на одной ноге, другая согнута, колено в сторону (выворотно), стопа удерживается одноименной рукой, плечи на одном уровне, голова прямо.

*Варианты:*

А. **И.п.** то же, Руки вверх, ладони внутрь.

Б. **И.п.** то же, Руки вверх, ладони касаются друг друга.

**3. Поза вытянутого треугольника.**

**И.п.:** широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Левая стопа поворачивается слегка внутрь (на 15°), другая выворотню наружу.

Наклон туловища вперед - в сторону (прогнувшись, спина прямая), взяться одноименной рукой за стопу правой ноги, левая рука направлена в сторону, смотреть на нее. Удерживать позу 20-30 с. То же - в другую сторону. Дыхание ритмичное обычное, во время наклона в сторону - выдох.

*Варианты:*

А. **И.п.** то же, во время конечного положения рука вверх (вдоль туловища), другая за спиной.

Б. **И.п.** в стойке на одном колене наклон в сторону.

4. Упражнение аналогично позе вытянутого треугольника, но выполняется со скручиванием туловища, разноименная рука касается стопы, другая направлена вверх, обе руки на одной линии, смотреть на руку, направленную вверх.

5. **И.п.** стойка ноги вместе, согнутые руки перед грудью, перейти в широкую стойку ноги врозь (шагом или прыжком), разворачивая правую стопу в выворотное положение, перейти в выпад на правой, руки в стороны. То же - в другую сторону,

6. Упражнение аналогично предыдущему, но с наклоном в сторону, разноименная рука вверх, другая рука на стопе с наружной стороны бедра, смотреть вверх - поза вытянутого бокового угла.

7. **Поза воина.** **И.п.** широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, перевести руки в положение вверх, повернуться направо (налево), выпад вперед (левой, правой вперед)

8. Асана аналогична предыдущей, но одна, разноименная рука, вперед, другая - назад, с небольшим разворотом туловища.

9. **Поза Тадасана.** **И.п.** стойка ноги вместе, согнутые руки за спиной, ладони касаются друг друга. *Варианты:*

А. То же, что основное упражнение, но в стойке ноги врозь.

Б. С наклоном назад (в стойке ноги вместе или врозь)

В. Упрощенные варианты - руки за спиной, предплечья касаются друг друга.

Г. Пальцы касаются друг друга в положении вверх или вниз.

10. **И.п.** стойка ноги вместе, Наклон вперед прогнувшись, руки параллельно полу.

*Варианты:*

А. **И.п.** Стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, но руки касаются пола.

Б. **И.п.** стойка ноги вместе, небольшой полуприсед на двух ногах, захватить руками голень, выпрямить колени, голова касается голени - полный наклон вперед.

11. **И.п.** Стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, правая (левая) впереди, руки вперед или назад.

*Варианты:*

А. Упражнение аналогично предыдущему, но с полным наклоном вперед (наклон согнувшись).

Б. Наклон прогнувшись, руки в положении Тадасана.

В. Наклон согнувшись, руки в положении Тадасана.

12. **Поза «орла».** **И.п.** небольшой полуприсед на одной ноге, другая «обвивает» опорную (в перекрещенном положении) так, чтобы ступня и голень находились сзади икроножной мышцы опорной ноги. Руки скрещены перед грудью, локти касаются друг друга, предплечья вместе, кисть одной руки фиксирована на запястье другой.

*Упрощенный вариант – И.п.* то же, одна рука в сторону, другая согнута перед грудью, кисть на себя или руки вверх.

13. **Поза «силы».** **И.п.** полуприсед в основной асане - позе «горы» (ноги вместе), пятки прижаты к полу, прямой корпус слегка наклонен вперед, руки вверх, ладони внутрь касаются друг друга.

При выполнении асан в положении стоя, следует соблюдать следующие рекомендации:

- ❖ исключайте резкие движения;
- ❖ все позы выполняются в спокойном темпе, плавно;
- ❖ в положении с прямыми ногами не перенапрягайте колени (не втягивайте до конца)
- ❖ не задерживайте дыхание. Дышите ритмично, спокойно;
- ❖ обращайте внимание на четкое исполнение исходного и конечного положения;
- ❖ сложность поз и время их удержания нарастает постепенно, по мере того, как вы начинаете легко справляться с основными асанами.

**Асаны в положении сидя**



**14. «Легкая» поза – И.п.** сед со скрещенными ногами(по-восточному) Спина прямо, плечи опущены, руки возле бедер, пальцы касаются пола или свободно лежат на коленях.

*Варианты:*

А. **И.п.** Сед стопы вместе, колени врозь.

Б. В «легкой» позе (вариант А) - наклон вперед прогнувшись.

В. Полный наклон вперед (согнувшись)

**1 5. Поза «лотоса» - И.п.** сед со скрещенными ногами, стопа одной ноги лежит на бедре другой, кисти рук лежат на коленях. *Облегченный вариант: Поза «полулотоса»* - лишь стопа одной ноги лежит на бедре другой. Для выполнения этой позы требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных суставах. Эта поза доступна немногим. Вполне возможно ограничиться применением «легкой» позы.

**16. Поза «героя» - И.п.** сед на пятках. Туловище и голова прямо, руки лежат на коленях.

*Варианты:*

А. **И.п.** то же руки назад, кисти в замок.

Б. **И.п.** то же наклон вперед, руки лежат на полу.

**17. Поза «головы коровы».** **И.п.** сед на пятках, в «легкой» позе или в «лотосе» («полулотосе») поднять правую (левую) руку вверх, согнуть, предплечье за спиной, согнутую левую также завести за спину, ладони или пальцы касаются друг друга.

**18. Поза «горы».** **И.п.** сед на пятках (поза «героя») или **И.п.** сед по-восточному руки вверх, кисти в замок, ладони вверх.

**19. Поза «посоха».** **И.п.** сед с прямыми ногами. Туловище прямо, сидеть на ягодичных буграх, стопы на себя, руки вдоль туловища, кисти лежат на полу у бедер.

**20. И.п.** сед с прямыми ногами, наклон вперед прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп.

*Варианты:*

А. **И.п.** то же с полным наклоном вперед.

Б. **И.п.** то же наклон прогнувшись, согнутые руки над головой, предплечья вместе.

В. **И.п.** наклон вперед, ноги сверху рук, отведенных назад.

**21. И.п.** сед с прямыми ногами (ноги врозь). наклон вперед, руки вперед.

*Варианты:*

А. **И.п.** то же, руки в стороны, касаются стоп.

Б. **И.п.** то же, что в предыдущей позе, но стопы на себя.

В. **И.п.** седе ноги врозь, наклоны в к правой (левой) ноге (в стороны).

**22. И.п.** сед, одна нога согнута, колено лежит на полу (выворотно), наклон вперед,

**23. И.п.** одна нога согнута назад, наклон вперед. Как и предыдущая асана, выполняется в полном наклоне или наклоне прогнувшись.

#### **Асаны в положении лежа**

**24. Поза «рыбы».** **И.п.** лежа на спине, ноги в положении «лотоса».

*Варианты:*

А. **И.п.** то же в седе на пятках.

Б. **И.п.** то же с прямыми ногами.

В. **И.п.** то же ноги приподняты над полом, руки вперед.

**25. И.п.** то же с поднятыми ногами.

*Вариант:* с поднятой одной ногой.

**26. Коленная поза.** **И.п.** лежа на спине с согнутыми назад ногами.

**27. Поза «кобры».** **И.п.** лежа на животе, прогнуться с опорой руками впереди.

**28. Поза «лука».** И.п. лежа на животе, согнуть ноги в положении врозь, захватить руками голени и прогнуться.  
*Вариант*- то же, но одной ногой.

Методические указания.

Все движения с прямыми ногами выполняются без лишнего напряжения и переразгибания в коленных суставах. Сидеть следует на ягодичных буграх с прямой спиной, за исключением специальных поз (прогнувшись, с округленной спиной и др.). Для облегчения выполнения движений выполнять их следует на коврике.

**Асаны с поворотом туловища (скручиванием)**

**29.** Возможно выполнение скручивания туловища в положении стоя с наклоном вперед.

*Варианты:*

- А. В положении седа ноги врозь.
- Б. В положении седа ноги врозь, одна нога согнута.

**30.** Поворот туловища выполняется в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо.

Методические указания.

Не напрягать слишком сильно мышцы живота.

Начинать выполнение поз со скручиванием в положении сидя следует с использованием небольшой подушечки, чтобы приподнять таз. Во время скручивания не сутулиться. Не задерживать дыхание.

**Перевернутые позы**

**31.** Поза «березка» И.п. стойка на лопатках.

Облегченные варианты:

- А. И.п. то же вариант «березки» с неполным разгибанием туловища.
- Б. И.п. то же у стены с опорой согнутыми ногами о стену (бедро и голень под прямым углом)

**32.** Поза «плуга» И.п. Лежа на спине, ноги за голову, пальцы стоп касаются пола, руки вдоль туловища.

Варианты:

- А. И.п. то же, ноги не касаются пола.
  - Б. И.п. то же, ноги согнуты, колени лежат на полу.
- 33.** Королева асан - И.п. стойка на голове и предплечьях.

Варианты:

- А. Выполнение упражнения у стены, со страховкой.
- Б. В стойке на голове с опорой ногами.
- В. Ноги согнуты и скрещены.

Методические указания. Без разрешения врача не рекомендуется выполнять данные асаны. Другие позы можно выполнять после рекомендаций врача и специалиста по йоге в облегченном варианте (с опорой ногами о пол), не задерживая дыхание.

**Упражнения в положении упоров**

**34. «Собака».** И.п. стойка на коленях и руках, выпрямляя ноги и сгибая руки, перейти в упор - туловище и голова на одной линии.

*Варианты:*

- А. Выполняется на одной ноге, другая согнута.
- Б. На одной ноге, другая - вверх.

**35.** Упоры на руках. Доступно лишь хорошо физически подготовленным детям.

**36. «Кошка».** И.п. упор на коленях, положение круглой и прогнутой спины.

**37. И.п.** упор на стопы и предплечья.

**38. И.п.** лежа на спине, поднимая туловище перейти в положение Мост.

*Облегченный вариант - И.п.* то же с опорой на голову.

Методические указания. Не задерживать дыхание. Начинать с минимальной дозировки по времени. После асан в упоре выполняются упражнения в нормальной стойке.

#### **Основные положения для релаксации и медитации**

**Поза шавассана. И.п.** лежа на спине, ноги не касаются друг друга, руки вдоль туловища, но не касаются его, голова прямо. В случае врожденного выраженного лордоза в поясничной области позвоночника рекомендуется подкладывать маленькую подушечку или сложенное полотенце. Выполнять на коврик. Помещение должно быть проветренным, избегайте при этом сквозняков. В этом положении выполняются релаксационные паузы после выполнения сложных асан, например, «березки», «плуга» и др.

**И.п. Сед «по-восточному» или позы «лотоса», «полулотоса».** Спина удерживается в прямом положении, но без лишнего перенапряжения мышц спины и живота, плечи опущены, для лучшего сосредоточения - глаза закрыты. Кисти лежат на коленях, руки расслаблены.

**Поза «крокодила. И.п.** лежа на животе, ноги не касаются друг друга, согнутые руки вверх, голова повернута направо (налево), лежит на кистях. В случае выраженного поясничного лордоза положите маленькую подушечку или сложенное полотенце под живот (в области пупка).

**Поза «кучера».** **И.п.** сидя на стуле, спина опирается на спинку стула, ноги на ширине плеч, расслабленные руки лежат на бедрах, мышцы шеи расслаблены, голова слегка опущена вниз. Для лучшей концентрации закройте глаза, чтобы унять дрожь век, «смотрите» на кончик своего носа. Данная поза особенно удобна в тех случаях, когда вы утомлены и хотите в короткое время восстановить свои силы, но не имеете возможность принять другие позы для расслабления.

#### **Особенности методики, основные шаги и упражнения аэробики с элементами «боевых» видов спорта и единоборств.**

Аэробика с элементами «боевых» видов спорта и единоборств – аэробика с элементами бокса, кик-бокса и карате. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, снимается излишняя агрессивность, психическая напряжённость.

#### **Методика проведения занятия**

В качестве разминки используются традиционные движения классической аэробики, а также элементы того или иного стиля восточного единоборства, которые планируется использовать затем в основной части занятия. Более медленный темп, линейная методика позволит проработать технические приемы. Разминка заканчивается предстретчингом.

Основная часть занятия может состоять лишь из кардио-части или двух частей: кардио- и силовой. При включении силовой части следует обратить внимание на упражнения для мышц туловища (спины и брюшного пресса), так как ноги и руки достаточно активно участвуют в кардио-части. При этом желательно придать упражнениям соответствующую восточным стилям окраску. Например, традиционные упражнения для мышц брюшного пресса (подъемы верхней части туловища) можно выполнять в сочетании с джаб или панч. В заключительной части можно использовать упражнения на растягивание, расслабление, движения тайчи и пр.

### **Методика проведения упражнений:**

- ◆ следует помнить, что кик выполняется на 4 счета, а панч - на 2 счета;
- ◆ комбинации обычно составляются на 32 счета;
- ◆ во время обучения темп замедляется;
- ◆ темп музыки - 120-132 акцентов/мин; в групповых занятиях упражнения выполняются с правой ноги или руки, в индивидуальных (в персональном тренинге) учитывается двигательная предпочтительность;
- ◆ все движения выполняются с двух ног, в обе стороны, т.е. с соблюдением принципа симметричности;
- ◆ разучивание комбинаций осуществляется поточным методом, без пауз отдыха, по методике, разработанной в классической аэробике (методом сложения, блок-методом и др.)

### **Основные положения (позы)**

**Основная стойка (Basic Stance).** Ноги на ширине плеч, левая чуть впереди правой. Тяжесть тела распределена на обе ноги. Туловище слегка развернуто в сторону передней ноги. Колени слегка согнуты. Руки согнуты, локти приближены к туловищу. Предплечья параллельны друг другу. Кисти сжаты в кулак, большие пальцы находятся у скул.

Эта стойка обычно характерна для правшей. Ее обычно называют ортодоксальной стойкой (Orthodox stance). Аналогично выполняется с другой ноги. Обычно в кикбоксинге эта стойка характерна для левшей (South-paw stance). В оздоровительной тренировке следует соблюдать принцип симметричности и гармонического развития людей. Поэтому применяются обе стойки.

**Нейтральная стойка.** Ноги врозь (чуть шире плеч), ступни параллельны, колени слегка согнуты. Мышцы живота напряжены. Руки согнуты перед грудью, локти вниз, кисти сжаты в кулак. Эту стойку называют «лошадь», так как поза напоминает наездника.

### **Удары руками**

1. **Джаб (Jab).** Удар наносится из левой боевой стойки движением левой руки по прямой линии вперед (кисть сжата в кулак) с поворотом кисти вниз и возвращением в и.п. То же - другой рукой в стойке правая впереди.
2. **Панч (Punch).** Движение аналогично предыдущему, но выполняется разноименной рукой с разворотом туловища влево. То же – другой рукой в стойке правая впереди.
3. **Хук (Hook).** Удар сбоку. И.п. - нейтральная стойка. Поворачивая левую (правую) ногу внутрь и опираясь полупальцами о пол, быстрым движением поднять локоть левой (правой) руки до положения параллельно полу, вернуться в и.п.
4. **Апперкот (Uppercut).** Удар снизу. И.п. - нейтральная стойка. Правую (левую) ногу повернуть внутрь, опираясь на полупальцы. Согнутой правой (левой) рукой нанести воображаемый удар снизу в подбородок противнику. Тыльная сторона ладони, сжатой в кулак, направлена вперед. Вернуться в и.п.

### **Удары ногами**

1. Фронтальный удар ведущей ногой вперед (Front Kick). Удар выполняется из правой основной стойки - вес тела на левой ноге (слегка согнутой), правая согнутая впереди. Тяжесть тела на левой ноге. Эта стойка называется «кошка». Поднять правую (согнутую) вперед в подготовительную позу - preparation (позу «журавлика») и выпрямить вперед (кик вперед). Туловище слегка отклоняется назад, но не разворачивается. Тело напряжено, что позволяет сохранять динамическое равновесие. Носок оттянут. Возврат в и.п. выполняется «обратным» движением - через «журавлика» в и.п.

*Вариант:* фронтальный удар с компенсаторным разворотом таза и верхней части туловища, что позволяет увеличить амплитуду движения. Разворот выполняется в сторону опорной ноги. Стопа опорной ноги также поворачивается в выворотное положение.

2. Боковой удар ногой - Side Kick. Выполняется из позы «лошадь». Переноса тяжесть тела на левую (правую) ногу, выполнить позу «журавлика». Ступня касается колена опорной ноги с внутренней стороны, бедро параллельно полу. Выполнить кик в сторону невыворотной ногой, стопа на себя, для сохранения динамического равновесия туловище наклоняется в сторону, противоположную работающей ноге.

3. Боковой удар из основной стойки (Roundhouse Kick). Нога сгибается вперед, затем с разворотом туловища выполняется кик в сторону. Сгибая ногу и разворачиваясь, вновь вернуться в и.п.

4. Боковой удар из основной стойки левая впереди (Rear Kick). Согнуть левую вперед, голову повернуть налево, разворачиваясь всем телом и наклоня туловище вправо, боковой удар в сторону.

5. Удар коленом (Knee strike). Выполняется из нейтрального положения. Немного отклоня туловище назад и перенося тяжесть тела на левую (правую), выполнить быстрое сгибание правой (левой) ноги вперед с фиксацией крайнего положения и возвращение в и.п. Представляйте, что хотите ударить воображаемого противника в живот коленом.

6. Удары ногой назад

## Приложение 4

### Аттестация.

#### Тест на гибкость

1. Из положения сидя на полу, наклон вперед с фиксацией пальцев на измерительной линейке (см.).
2. Из положения стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с фиксацией пальцев на измерительной линейке, сгибание коленей не допускается (см.).

возраст	Мальчики			Девочки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
10	9	7	5	11	9	7
11	10	8	6	12	10	8
12	11	9	7	13	11	9
13	12	10	8	14	12	10
14	13	11	9	15	13	11
15	14	12	10	16	14	12
16	15	13	11	17	15	13

#### Тест на силу (силовая выносливость)

Сгибание рук из упора лежа (количество отжиманий)

возраст	Мальчики			Девочки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень

<b>10</b>	13	11	7	9	7	5
<b>11</b>	14	12	8	10	8	6
<b>12</b>	16	13	10	11	9	7
<b>13</b>	18	14	12	12	10	8
<b>14</b>	20	16	14	13	11	9
<b>15</b>	22	18	16	14	12	10
<b>16</b>	24	20	18	15	13	11

**Тест на силу (силовая выносливость мышц брюшного пресса)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине

(количество подниманий за 30 секунд)

возраст	Мальчики			Девочки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<b>10</b>	20	19	18	18	17	16
<b>11</b>	21	20	19	19	18	17
<b>12</b>	22	21	20	20	19	18
<b>13</b>	23	22	21	21	20	19
<b>14</b>	24	23	22	22	21	20
<b>15</b>	25	24	23	23	22	21
<b>16</b>	26	25	24	24	23	22

**Тест на скоростно-силовую выносливость**

Прыжки через скакалку (количество прыжков за 1 минуту)

возраст	Мальчики			Девочки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<b>10</b>	80	50	40	90	60	50
<b>11</b>	90	80	70	110	100	90
<b>12</b>	105	95	85	115	105	95
<b>13</b>	110	100	95	120	110	100
<b>14</b>	115	105	100	125	115	105
<b>15</b>	120	110	105	130	120	110
<b>16</b>	125	115	110	135	125	115

### Темп прироста физических качеств у детей под воздействием тренировки

Физические качества	Прирост физических качеств, %	Возраст, годы										
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Выносливость	100											
	75											
	50											
	25											
Сила	100											
	75											
	50											
	25											
Быстрота	100											
	75											
	50											
	25											
Гибкость	100											
	75											
	50											
	25											
Чувство ритма	100											
	75											
	50											
	25											
Чувство равновесия	100											
	75											
	50											
	25											
Способность к освоению двигательных навыков	100											
	75											
	50											
	25											
Способность к дифференциации движений	100											
	75											
	50											
	25											
Способность к ориентации в пространстве	100											
	75											
	50											
	25											
Способность реагировать на слух. и зрительн. раздражители	100											
	75											
	50											
	25											

***Опросник по оздоровительной аэробике 1-го года обучения***

1. Какие виды и направления оздоровительной аэробики вы знаете? (не менее 5).
2. Перечислить базовые шаги в классической аэробике (не менее 5).
3. Перечислить базовые шаги в степ-аэробике (не менее 5).
4. Назвать 5 упражнений на гибкость.
5. Перечислить 5 травмоопасных упражнений в оздоровительной аэробике.
6. Что нужно надевать на тренировку?
7. Какое количество воды нужно выпить за тренировку?
8. Какие основные компоненты пищи вы знаете?
9. Что такое ЗОЖ.
- 10.

**Оценка результатов опроса**

Низкий уровень усвоения материала – менее 4 правильных ответов

Средний уровень усвоения материала – 5-7 правильных ответов

Высокий уровень усвоения материала – более 7 правильных ответов

***Опросник по оздоровительной аэробике 2-го года обучения***

1. Назвать виды аэробики, развивающие чувство ритма, пластику, танцевальность, грацию.
2. Назвать виды аэробики, направленные на развитие гибкости (не менее 3).
3. Назвать 5 упражнений на укрепление мышц:
  - a) спины;
  - b) брюшного пресса;
  - c) ног передней поверхности бедра;
  - d) рук бицепса;
  - e) рук трицепса.
4. Назвать упражнения травмоопасные в аэробике (не менее 5).
5. Назвать основные требования техники безопасности при занятиях аква-аэробикой (не менее 5).
6. Перечислить инвентарь и оборудование, которое используется при занятиях аэробикой (не менее 7).
7. Роль музыки на занятиях аэробикой (не менее 3).
8. Перечислить основные кости человека (не менее 5).
9. Перечислить названия шагов и ударов в аэробике с элементами «боевых» видов спорта и единоборств (не менее 5).
10. Назвать 3 отличия оздоровительной аэробики от спортивной.

**Оценка результатов опроса**

Низкий уровень усвоения материала – менее 5 правильных ответов

Средний уровень усвоения материала – 6-8 правильных ответов

Высокий уровень усвоения материала – более 8 правильных ответов

***Опросник по оздоровительной аэробике 3-го года обучения***

1. Назвать виды аэробики (не менее 8).
2. Дать определение термина «аэробика».



3. Перечислить задачи аэробики (не менее 5).
4. Значение музыки в аэробике и жизни человека.
5. Назвать крупные группы мышц тела человека.
6. Назвать причины, влияющие на здоровье человека (не менее 3).
7. Объяснить, нужно ли пить воду до, во время и после занятия.
8. Какую воду рекомендуется пить, занимаясь аэробикой.
9. Назвать шаги из русского танцевального фольклора (не менее 5).
10. Что полезнее: сырые овощи или шоколад.
11. Назвать шаги, характерные фанк-хип/хоп- аэробики (не менее 5).
12. Назвать позиции ног в классическом танце.
13. Назвать шаги танго-аэробики (не менее 3).
14. Назвать несколько движений аэробики со скакалкой (не менее 5).
15. Назвать шаги латино-аэробики (не менее 5).
16. Назвать шаги ирландского танца (не менее 5).
17. Назвать шаги джаз-модерна (не менее 5).
18. Перечислить правила техники безопасности при переносе тяжестей (не менее 3).
19. Перечислить оборудование аква-аэробики (не менее 5).
20. Перечислить асаны, влияющие на растяжение мышц задней поверхности бедра и ягодичной мышцы.
21. Как правильно дышать при занятиях йогой. Назвать дыхательные техники.
22. Перечислить шаги аэробики с элементами «боевых» видов спорта и единоборств (не менее 5).
23. Назвать шаги футбол-аэробики (не менее 5).
24. Назвать технику безопасности работы на степ-платформе.
25. Назвать технику безопасности при занятиях на футбол-мячах (не менее 3-х)
26. Перечислить порядок оказания первой медицинской помощи при ушибе.
27. Назвать отделы позвоночника (не менее 2-х)
28. Назвать изгибы позвоночника

### **Оценка результатов опроса**

Низкий уровень усвоения материала – менее 14 правильных ответов

Средний уровень усвоения материала – 15-20 правильных ответов

Высокий уровень усвоения материала – более 20 правильных ответов

### ***Опросник по оздоровительной аэробике 4-го года обучения***

1. Дать определение термину фитнес-аэробика
2. Назвать основные дисциплины фитнес-аэробики
3. Перечислить виды стретчинга
4. Перечислить тесты физических показателей
5. Назвать шаги танцевальной аэробики в стиле «Латино» (не менее 5)
6. Назвать шаги танцевальной аэробики в стиле «Рок-н-ролл» (не менее 5)
7. Перечислить части занятия по оздоровительной аэробике (не менее 3)
8. Перечислить инвентарь, который используется на занятиях оздоровительной аэробики
9. Перечислить вспомогательное специальное оборудование для занятий фитнес-аэробикой для развития скоростно-силовых показателей
10. Назвать общеукрепляющие упражнения для шеи и туловища (не менее 3)
11. Назвать подходы к степ-платформе (не менее 3-х).
12. Назвать размеры площадки на которой проводятся соревнования по фитнес-аэробике
13. Перечислить виды аэробики с предметами (не менее 3-х).
14. Перечислить упражнения на укрепления мышц брюшного пресса (не менее 3-х).
15. Как называется движение руки, ноги в сторону от туловища из и.п. стоя.

16. Перечислите упражнения, характерные для основной части занятия по оздоровительной аэробике (не менее 5-и)
17. Перечислите упражнения для укрепления мышц рук (не менее 5-и)
18. Перечислите упражнения для укрепления мышц ног (не менее 5-и)
19. Перечислите порядок оказания первой медицинской помощи при растяжении
20. Перечислите отличия направлений оздоровительная аэробика и фитнес-аэробика.

#### **оценка результатов опроса**

Низкий уровень освоения материала - менее 10 правильных ответов

Средний уровень освоения материала – 10-15 правильных ответов

Высокий уровень освоения материала – более 15 правильных ответов

## **Приложение 6**

### **АНКЕТА для учащихся**

1. Нравится ли тебе заниматься аэробикой?
  - Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
2. Чувствуешь ли ты, что после занятий аэробикой улучшилось твое физическое самочувствие (увеличилась сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)?
  - Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
3. Занимаешься ли ты аэробикой дома?
  - Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
4. Делаешь ли ты по утрам зарядку?
  - Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
5. Хорошо ли ты спишь?
  - Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_

6. Соблюдаешь ли ты правила личной гигиены и режим дня (без напоминаний принимаешь душ, умываешься, вовремя ложишься спать и т. д.)?
- Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
7. Помогают ли тебе занятия аэробикой чувствовать себя увереннее?
- Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
8. Помогают ли тебе занятия аэробикой учиться общаться с другими ребятами?
- Да
  - Не всегда
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_
9. Хотел(а) бы продолжить занятия оздоровительной аэробикой в следующем году?
- Да
  - Нет
  - Другое \_\_\_\_\_

## Приложение 7

### ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ на формирование навыков общей двигательной координации.

Используется медленная музыка для растяжения, разминки и завершения занятий, а быстрая — для повышения активности учащихся. Указания должны даваться требовательным, но добрым голосом.

*"Прыгающий Джек"*. Изолированные движения. Сначала покажите движения руками, потом движения ногами и, наконец, соедините их вместе. Подчеркивайте медленные, осторожные движения. Используйте термины "открытый" и "закрытый" для описания движений рук и ног.

*"Прыжки по кругу"*. Учащиеся становятся на правую ногу и прыгают по кругу. Затем они прыгают на левой ноге. Обеспечивает: силу мышц спины, плеч и мышц живота

*"Где мяч?"*. Учащиеся закрывают глаза и хлопают, когда слышат звук мяча, медленно ударяемого учителем в пол. Учащиеся поворачиваются спиной и повторяют действие. Это не позволяет подглядывать.

Учащиеся из положения лежа на спине садятся, когда слышат звук мяча, ударяемого в пол.

*"Самолет"*. Учащиеся из положения лежа на животе, приподнимают ноги над полом и возвращаются в исходное положение. Затем учащиеся поднимают и разводят руки в стороны, соединяя оба движения. Напомните учащимся не сгибать колени и держать голову поднятой вверх. Это позиция прекрасна для развития силы мышц спины, ног и живота. Такие путешествия на самолете — настоящие развлечения. Поинтересуйтесь, куда дети хотят отправиться, затем взлетите и приземляйтесь вместе.

Пусть дети имитируют шум моторов. Развивает: точные реакции тела и остроту слухового восприятия

*"Прыгай как мяч"*. Учитель или учащийся ударяет по мячу, а учащиеся с закрытыми глазами прыгают под звуки мяча. Попробуйте один удар, затем два, три, четыре. С закрытыми глазами учащиеся подпрыгивают на разную высоту, показывая высоту удара.

Развивает: ориентацию, двигательные навыки

*"Полубороты"*. Учащиеся делают один прыжок вперед. Затем они возвращаются прыжком на свое место спиной к учителю. С каждым прыжком вперед учащиеся поворачиваются либо лицом, либо спиной к учителю. Поворот происходит в воздухе. Попросите учащихся указывать, в каком направлении они будут прыгать. Развивает: гибкость, укрепляет мышцы спины

*"Сгибание ног в коленном суставе"*. Из положения лежа на спине, руки над головой ладонями к верху. Сгибают колени и подтягивают их к груди. Выпрямляют ноги и сгибают их снова.

*«Кобра»*. Из положения лежа на животе, руки поставить прямо перед грудью, а голову отвести назад. Согните ноги в коленях и попробуйте коснуться головы ступнями. Тяните носочки! Это упражнение хорошо для тех учащихся, у которых может быть искривление позвоночника (лордоз).

Развивает: равновесие, внешний вид, общую двигательную координацию

*"Равновесие"*. Из положения стоя на одной ноге, руки в стороны для поддержания равновесия, другая нога согнута в колене. Смените ногу и поддерживайте равновесие на другой ноге. Используйте при этом упражнение, счет вслух или произносите хором алфавит.

*"Шажок-прыжок"* Учащийся делает шаг вперед правой ногой и подпрыгивает на ней, Затем учащийся делает шаг левой ногой и подпрыгивает на ней. Разработайте ритм для упражнений.

*"Извивание"*. Учащиеся встают на руки и колени, опускают голову вниз, глядя на живот, и двигают туловищем в области талии. Посмотрите направо и подвигайте туловищем, посмотрите налево и подвигайте туловищем.

Развивает: статическое равновесие, осознание тела.

*"Журавль"*. Учащийся стоит на одной ноге. Другая нога согнута в колене и высоко поднята вверх. Добейтесь равновесия и сосчитайте до пяти. Хорошо практиковаться на линии, начерченной на полу, или на бревне.

Развивает: общую двигательную координацию, пространственную ориентацию, творческое мышление.

*"Ветряная мельница"*. Всецой длиной руки учащиеся совершают широкие круговые движения перед собой в положении стоя. В положении лежа учащиеся делают широкие круговые движения. Учащиеся ложатся на бок и делают небольшие круговые движения ногой.

*"Бег на месте"*. Учащиеся бегут мягко, громко, легко, тяжело, быстро и медленно. Бегут "по грязи"<sup>11</sup>, "по клею", "по горячему песку" и "по полю цветов". Выполняйте движения во время объяснений.

Развивает: гибкость и взаимодействие.

*"Глаза в глаза"*. Учащиеся выбирают партнера и стоят лицом к партнеру, согнув руки перед собой. Учащийся встает и касается согнутых рук партнера локтем к локтю. Они ходят по комнате, их локти соприкасаются. Затем прыгают по комнате, локти соприкасаются. Учащиеся должны решать, как двигаться и когда прыгать, чтобы не размыкать руки.

Развивает: взаимодействие, силу рук и ног, творческое мышление.

*"Гребная шлюпка"*. Учащиеся сидят лицом друг к другу, руки и ступни соприкасаются, ноги вытянуты. Один учащийся наклоняется вперед, а другой назад.

Развивает: силу мышц брюшного пресса и спины, ритм, перекрестную ориентацию.

*"Лестница"*. Учащиеся из положения лежа на спине поднимают одну ногу вверх. Берутся обеими руками за бедро и перебирают руками по ноге к лодыжке, при этом переходя в положение сидя. Затем они "спускаются" по ноге вниз, при этом опускаясь на спину снова. Повторить несколько раз, каждой ногой.

*"Хлопок лодыжками"*. Учащиеся стоят прямо во время упражнения. Поднимают левую ногу, правой рукой хлопают по лодыжке. Поднимают левую ногу, правой рукой хлопают по лодыжке. Затем три хлопка перед собой в сочетании с тремя прыжками на месте. Повторяйте с ритмом: "Ножка, ножка, хлоп-хлоп-хлоп!" Развивает: гибкость, перекрестную ориентацию.

*"Виноградная лоза"*. Держа ступни вместе, учащиеся делают шаг вправо правой ногой, затем перекрестно ставят левую ногу, так чтобы тяжесть была на левой ноге. Затем учащиеся делают шаг в сторону правой ногой и перекрестно ставят левую ногу позади, и тяжесть переносится на левую ногу. При упражнении говорится: "В сторону, сверху, в сторону, назад". Выполняйте как вправо, так и влево.

*"Лошадь-качалка"*. Учащийся из положения лежа на животе сгибает ноги в коленях, затем руками достает ступни и раскачивается вперед и назад.

*"Перекрестный виток"*. Учащийся из положения лежа на спине, подтягивает левое колено к груди. Затем правым плечом касается левого колена. Чередуйте колени и плечи. У многих учащихся будут трудности с этим упражнением. Подбодрите их, чтобы они подводили плечи к коленям как можно ближе без растяжения мышц.

*"Ножницы в воздухе"*. Учащийся лежит на спине. Сначала скрещивает ноги в воздухе. Затем перекрещивает руки в воздухе. А затем то и другое вместе.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа с колен (от степ-платформы), от пола (используя хлопки перед собой, за спиной, различным хватом), сгибание рук в сопротивлении с партнером, ходьба на руках (и прыжки), броски различных мячей, жим степ-платформ. Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднятие плечевого пояса из положения лежа на спине с согнутыми ногами, поднятие согнутых ног, удержание угла с опорой на пятки, изолированно или в висе (без опоры), различные упоры, перелазание и лазание. Использование игр.

Упражнения для развития быстроты: использование игр и игровых моментов с ускорением (в беге, переползании и т.п.), использование эстафет с предметами и без них, введение High-impact-фрагментов в музыкальных связках на 1-2 и 1-4 счета (анаэробный режим).

Упражнения для развития ловкости: использование подвижных игр и игровых моментов, эстафет с предметами. Выполнение заданий с предметами на меткость, скорость и смекалку, преодоление преград, имеющих малую площадь для опоры, прыжки через преграды, прыжковые упражнения из необычного исходного положения, усложненные координацией рук и с поворотами перед приземлением, комплексы упражнений «на внимание», построенных на нетрадиционных движениях рук и ног с увеличением темпа их выполнения. Удары по предметам, лежащим неподвижно (висящим) в беге и т.д.

Упражнения для развития гибкости: использование упражнений в партере с предметами и в парах, позволяющих увеличить подвижность суставов и длину мышц. Игры с перемещением в положении упор, стоя согнувшись и т.п.

Упражнения на равновесие: различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища, с поворотами и передвижениями по гимнастической скамейке и т.д. А также выполнение упражнений в статическом напряжении из нетрадиционных исходных положений.

Упражнения на развитие выносливости: использование на занятиях анаэробных фрагментов в музыкальных связках. Варьировать: Low-impact, High- impact, и Middle-impact. Использовать круговые тренировки (1-2 в месяц). Включать подвижные игры, эстафеты, поддерживать плотность занятия.

Упражнения на расслабление: выполнение движений конечностями в медленном темпе (до 100 уд./мин.). Упражнения на восстановление дыхания. Потряхивание конечностями. Упражнения на расслабления в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Упражнения на развитие чувства ритма: Выполнение различных базовых шагов с использованием хлопков и притопываний: похлопать 1х8, 2х8-марш, 3х8-протопать, 4х8-марш. Дробление музыкальной восьмерки на 4, 2 и 1. Акцентирование хлопков на 1,5 счет в 1х8. Использование двойных хлопков и одиночных с различным темпом и громкостью под музыкальное сопровождение. Использование различные музыкальные композиции (по жанру, минорные, мажорные, детские, современные). Игры: "Судьи-спортсмены", "Сделай, как я". Составление творческих заданий детей друг другу.

## Приложение 8

### « Морфологические особенности организма»

*Морфология – наука о форме и строении организма.*

*Скручивание и растягивание.* При скручивании приводите все части тела в центр, при растягивании выводите их из центра. Это может быть также выполнено в других подходящих позициях, например, стоя на голове напротив стены, балансируя на одной ноге или сидя.

*Твист.* Твистовые и вращательные движения различаются следующим образом. Поворот выполняется, когда все тело, включая ноги, движется вокруг своей оси как одно целое. Твист выполняется, когда одна часть тела начинает скручивание, которое подхватывается остальными частями тела; когда одна часть тела остается неподвижной, а остальная поворачивается; когда одна часть тела поворачивается в противоположном направлении относительно другой части.

*Форма.* Важна чистота движения, которое выполняет тело. Поддержание или прохождение через определенные формы осуществляет процедуру дизайна. Эти формы различаются так: длинно-узко протянутые, широко-косо протянутые и компактно-закругленные формы. Твистовые движения могут быть использованы для перехода от формы к форме, и, когда это выполнено, тело будет демонстрировать твистовые формы.

*Симметрия и асимметрия.* Если разделить тело воображаемой вертикальной линией, получим соответствующие части на каждой стороне, таким образом, при симметричном движении соответствующие части тела используются в одно и то же время

и одинаковым образом. При асимметричном движении соответствующие части тела используются неодинаково в один и тот же момент времени. Термины симметричный и асимметричный, которые четко выражают идею темы, могут быть не знакомы детям. Использовать знакомые им слова, чтобы объяснить работу мышц.

*Выделение определенных частей тела.* Можно достичь интереса, подчеркивая использование определенных частей тела, делая последовательно, используя несколько точек поддержки, чтобы отметить и подчеркнуть, что конкретно делает отдельная часть. Выбор этой части тела может, главным образом, быть определен путем наблюдения за группой.

Следует отметить дефекты осанки или неспособность выполнять конкретные движения, что может быть объяснено невосприимчивостью или мышечной слабостью этой части тела. Упор, сделанный на эти части, мог бы помочь ликвидировать эту слабость.

*Ритм и фразировка.* Глубокое удовлетворение можно получить, работая с ритмом. Обучать детей подчиняться ритму, варьировать ритм, находить ритм всеми частями тела: ногами, головой, бедрами, руками и др.

*Круговые движения, раскачивания, использование момента движения.* Используя момент движения, дети часто могут найти способы выполнения упражнений, которые невозможно выполнить одной мышечной силой. Этот момент движения может быть получен путем разгона конечностей или всего тела, либо используя бег. Учащиеся должны понять концепцию влияния веса. Однако момент движения, на самом деле, не служит мышечной работе. Сначала необходимо объяснить детям, что это такое и чему оно служит, а потом показать им, как выполнять конкретные действия без него. Опасность момента движения в том, что часто он может быть разрушителен и неконтролируем, что увеличивает вероятность травм.

*Поочередные и одновременные движения.* Используемые со старшими детьми поочередные движения — это движения волнообразного типа, которые "протекают" через тело: одна его часть движется после другой. Хорошим примером этого было бы протягивание тела, при котором растягивание плавно протекает по каждой последовательной части, пока не достигнуто полное растягивание. Это может выполняться от ног к рукам или от центра тела к концам конечностей. Одновременное движение — такое движение, при котором все части тела движутся с окончанием в один момент времени. Взятая за основу, эта идея может оправдать ограничения. Предпочтительнее ее применять к отработанной последовательности. Ценность этого типа движения в том, что оно бодрит тело и способствует осознанности движений, увеличивает чувствительность и ловкость.

*Части тела, ведущие движение.* Многие содержательные и объективные движения и последовательности могут быть сделаны на базе идеи, что разные части тела ведут движение как главную тему занятия.

*Потеря и восстановление равновесия.* Используется для старших детей, с уже развитой способностью управлять телом. Сначала занятия должны быть посвящены нахождению точек поддержки тела, для которых трудно управлять центром тяжести. Научите тело выравниваться в любой ситуации ("Магический квадрат"). Поддержка положения равновесия становится максимально трудной, когда уменьшается площадь опоры, поддерживающей тело, и точки поддержки (если они малы) лежат на одной прямой. При таких положениях равновесие может быть потеряно из-за отведения конечности в сторону и, таким образом, выведения тела из равновесия или *путем* наклона тела до потери равновесия. Требующийся здесь навык — это умение "поймать" или принять вес тела с осторожностью, часто используя момент движения и вращение.

*Дети и проблемы, касающиеся их веса.* Ожирение является не только эстетическим или социальным фактором, но также непосредственно связано с увеличением риска

сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Кроме этого, ожирение имеет непосредственный эффект на стоимость кислорода при выполнении упражнений.

К сожалению, возникнув однажды, жировые клетки остаются на всю жизнь. Люди, имеющие ожирение, как правило, имеют в 35 раз больше жировых клеток, чем это необходимо. Таким образом, детское ожирение имеет тенденцию к созданию негативного эффекта в плане продолжительности жизни и здоровья.

Имеется много факторов, приводящих к избыточному весу ребенка. Семейный конфликт, этническое происхождение, социально-экономический статус, ожирение одного или обоих родителей, школа, психологическое давление окружения - все вместе может влиять на склонность ребенка к полноте. Для каждого ребенка причины свои. Кроме того, каждый ребенок имеющий проблему лишнего веса, относится к группе риска. Лишний вес и тучность связаны с большой нагрузкой на артерии, высоким кровяным давлением, сердечными приступами, параличом, проблемами позвоночника, диабетом и многими другими проблемами здоровья. Проблема веса для человека, страдающего ожирением, начинается с рождения и продолжается в течение всего его детства. Медицинские же проблемы возникают обычно после того, как человек становится взрослым. Однако именно в детстве у тучного ребенка начинают развиваться сердечно-сосудистые заболевания и высокое кровяное давление. Изучения показали, что слабая сердечнососудистая система и высокое кровяное давление являются факторами риска заболевания коронарных сосудов сердца. Поэтому, если ребёнок тучен в младшем возрасте и эта проблема остается, когда он вырастет, шансы на заболевание коронарных сосудов сердца увеличиваются.

Дети имеют большую необходимость в питательных веществах в связи с их ростом. Несмотря на большую важность проблемы композиции тела, детям не рекомендуются *строгие диеты* в питании. Вместо этого, увеличение физических нагрузок является здоровым и безопасным путем для изменения строения тела без строгого ограничения в питании. Аэробные упражнения предназначены, в частности для создания положительного эффекта, связанного со снижением жира в теле, в то время как силовая тренировка может увеличить необходимую массу тела.

#### Нарушения пищеварения

Необходимо помнить, что проблемы веса могут включать в себя нарушения пищеварения, такие как *булимия* (ненормально повышенное чувство голода), *анарексия* (потеря аппетита на нервной почве) и наркомания, особенно среди девочек-подростков. Надо научить детей контролировать свой вес.

#### Рекомендуемые диетические нормы

Дети в возрасте 4-6 лет	1700
7-10 лет	2400
Девочки в возрасте 11-14 лет	2200
15-18 лет	2100
Мальчики в возрасте 11-14 лет	2700
15-18 лет	2800

3500 калорий на 1 фут (454 г) веса

Приложение 9

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «ЁЛКА В КРОССОВКАХ»



**Действующие лица:** Ведущий, Дед Мороз, Снегурочка, Метелица, Снежинки, Баба-Яга, Два Разбойника, Зайчик, Кикимора.

*Звучит веселая музыка, CD «Детский хит-парад», трек 19. Дети входят в зал. Появляется гномик.*

**Гномик:**

Здравствуй, праздник новогодний,  
Праздник елки и зимы.  
Всех друзей своих сегодня  
Пригласили в гости мы!  
Здравствуйте, дети и родители!  
Я скажу вам по секрету,  
А вы дальше, всему свету,  
Что сегодня здесь, у нас,  
Для веселия — раздолье:  
Будут музыка и пенье,  
Танцы, игры, развлечения,  
Очень интересные,  
Просто расчудесные.

Ребята, а кто приходит к нам на новогодний праздник с большим мешком подарков? Правильно, Дед Мороз.

*Вбегает заяц, плачет и рассказывает, что Деда Мороза не будет: Волк украл мешок с подарками.*

**Гномик:** Что же делать, ребята? Надо помочь Деду Морозу. Поможем? *(Дети отвечают.)*  
Для того чтобы пуститься в путь, нам надо подготовиться – размяться.  
*Дети и родители встают в круг и делают аэробную разминку. Звучит музыка, CD «Детский хит-парад», трек 7.*

**Гномик:** Молодцы! А теперь садимся на коней и спешим на помощь Деду Морозу/  
*Дети садятся на гимнастические палки по двое и скачут по кругу. Звучит музыка, CD «Childich», трек 5.*

Прибегает кикимора.

**Кикимора:** Кто нарушил покой в моём болте? Лягушки так расквакались, что голова разболелась! Кто вы и зачем пожаловали?

**Гномик:** Мы, уважаемая кикимора, ищем серого Волка – воришку. Он утащил мешок с подарками у Деда Мороза, который спешил к ребятам на праздник.

**Кикимора:** Да-да, знаю-знаю, не легко вам придётся, но я вам помогу, укажу дорогу. Сначала по кочкам, потом по узкой тропке, потом по мягкому мху перекатиться и через длинную нору пролезть, а там спросите.

*Выстраивается полоса препятствий: маты, труба, гимнастические палки, степы. Звучит музыка «Детский хит-парад», трек 16.*

**Гномик:** Ребята, смотрите, снег пошёл! А это кто? Сама госпожа-метелица.

*Под музыку CD «Детский хит-парад», трек 12 появляется Метелица, окруженная Снежинками.*

**Метелица:**

Собрала я в ладони свои  
Искры звездочек пламенно-синих.  
Их сегодня я всем раздаю  
И волшебную песню пою.  
В этот день я — с друзьями своими.

**Гномик:** Госпожа Метелица, мы ищем Волка, помоги нам.

**Метелица:**

Помогу, если поиграете со мной.

Есть у меня игра для вас,  
Я начну ее сейчас.  
Я начну, вы продолжайте,  
Дружно хором отвечайте!

На дворе мороз крепчает,  
Нос румянит, щеки жжет,  
Мы же с вами здесь встречаем  
Развеселый... *(Новый год) Правильно, ребята.*

Под лазурным небосводом  
В зимний день прекрасный  
Поздравляем с ... *(Новым годом)*  
И желаем счастья.

Веселится весь народ -  
Это праздник... *(Новый год)*

У него румяный нос,  
Сам он бородатый.  
Кто же это?  
*(Дед Мороз)*

**Гномик:** А ещё наши ребята любят танцевать, правда, дети?

**Метелица:** Так давайте потанцуем все вместе.

*Все танцуют танец «Арам – зам-зам», CD «Детский хит-парад», трек 4.*

**Гномик:** Да, пора нам сделать привал и немного отдохнуть. *(Все садятся в круг.)*

Ребята, а давайте с вами поиграем. Я буду называть разные предметы, а вы хлопайте в ладоши, но только в том случае, если названная вещь может висеть на елке.

Мягкая игрушка,  
Звонкая хлопушка,  
Петенька-Петрушка.  
Старая подушка,  
Белые снежинки,

Пестрые картинки,  
Рваные ботинки.  
Плитки-шоколадки,  
Зайчики из ватки,  
Красные фонарики,  
Хлебные сухарики,  
Яркие флажки,  
Шапки и платки,  
Вкусные конфеты,  
Свежие газеты.  
Разноцветные шары,  
Нити яркой мишуры...

*Звучит музыка CD «Золотые хиты», трек 4. Выбегают Баба Яга и Разбойники.*

**Баба Яга:**

Мы из страшной-страшной сказки.  
Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!  
Так начнем же наши пляски!  
Ух-ха-ха! Ух-ха-ха!  
Праздник мы испортим детям.  
Их-ха-ха! Их-ха-ха!  
Разобидим всех на свете.  
Ух-ха-ха! Ух-ха-ха!

**1-й Разбойник:** А сорока на хвосте нам принесла, что вы занимаетесь спортом. А каким?

**Дети:** Аэробикой.

**2-й Разбойник:** Тогда вы сильные и ловкие? Давайте соревнование устроим и посмотрим, кто быстрее.

*Дети делятся на две команды и проводится эстафета №1 с мячами: первый скачет на мяче до отметки, оставляет мяч и бежит обратно. Второй бежит до отметки, обратно скачет на мяче.*

*Затем проводится эстафета №2 «Переправа»: ребёнок кладёт на пол плавательные доски, а взрослый по ним переправляется на другую сторону. Обратно пара возвращается бегом и передаёт эстафету следующей паре.*

*Звучит музыка CD «Детский хит-парад», трек 10.*

**Гномик:** Вот какие мы молодцы! На все руки и ноги умельцы!

*Разбойники и Баба-Яга хватаются за нос и щёки и приговаривают:*

Ой, девчонки и мальчишки,  
Стынут наши пальчики.  
Щиплет щёки, щиплет нос,  
Видно, близко Дед Мороз.

*Под музыку CD «Детский хит-парад», трек 12 появляются Дед Мороз и Снегурочка.*

**Дед Мороз:**  
С Новым годом!  
С Новым счастьем!  
Праздник радостный у всех,  
Пусть звучат под нашей елкой  
Песни, музыка и смех.  
Здравствуйте, дети!

**Гномик:** Дед Мороз, а ты поймал Волка?

**Дед Мороз:** Нет, не поймал.

**Гномик:** А как же мешок с подарками?

**Дед Мороз:** Волк убежал, но оставил нам подсказку, где искать мешок с подарками.

*Разбойники приносят 40 надутых воздушных шаров и разбрасывают их по всему залу.*

**Дед Мороз:** Волк сказал, что в одном из шаров лежит подсказка, его нужно найти и лопнуть без помощи рук. Кто первый найдёт, громко кричит.

*Звучит музыка CD «Золотые хиты», трек 7, дети лопают шары полами. Находят подсказку, а по ней мешок. Дед Мороз и Снегурочка раздают подарки.*

**Дед Мороз:**

В декабре и январе  
Жить привольно детворе:  
Зимний праздник у ребят  
Все двенадцать дней подряд.

**Снегурочка:**

Песни, танцы, хороводы  
Да веселые походы,  
Игры, шутки, смех, веселье —  
Каждый день, как воскресенье!

Можно прыгать и плясать, Просто некогда скучать *Сказочные персонажи прощаются с детьми. Звучит музыка CD «Детский хит-парад», трек 10.*

## **ФИТНЕС-МАРАФОН**

Проводится в объединённых группах оздоровительной аэробики с детьми 10-12 лет.

**Участники:** педагоги, дети, родители, гости.

**Инвентарь:** степ-платформы, фитбол-мячи, скакалки, обручи.

**Место проведения:** зал аэробики или спортивная площадка.

**Ведущий:**

Здравствуй, праздник новогодний,  
Праздник елки и зимы.  
Всех друзей своих сегодня  
Пригласили в гости мы!  
Здравствуйте, дети и родители,  
Приглашаю вас на весёлую фитнес-разминку.

*Взрослые и дети встают лицом к инструктору и выполняют за ним движения. Звучит музыка CD «Классическая аэробика», трек 10. Инструктором может быть ребёнок.*

Дети делятся по группам и распределяются по базам с разным инвентарём. Включается музыка CD «Классическая аэробика», трек 1. Педагоги, стоящие на своих базах в течение 3 минут, показывают движения, дети за ними повторяют. По окончании времени дети по часовой стрелке переходят на вторую базу.

**Ведущий:**

Поскакали, поиграли и немножко отдохнём.

Проводится конкурс «НАРЯДИ ЁЛКУ» между командами детей. Родители выступают в роли ёлок. Задача: за одну минуту нарядить ёлку подручными предметами (обувь, шарфы, шапки и т. д.) Выигрывает та команда, на ёлке которой будет больше предметов. Звучит музыка CD «Классическая аэробика», трек 2. По окончании конкурса определяется победитель, вручаются призы победителю и утешительные.

По окончании конкурса дети переходят на третью, а затем четвёртую базы, включается музыка CD «Классическая аэробика», трек 3 и трек 4.

Ведущий снова приглашает детей и родителей для проведения конкурса «ПОСМОТРИ И ПОВТОРИ», из них формируются две команды. В каждой команде дети, встав спиной к родителям, показывают базовые движения из разных видов аэробики, родители повторяют. За одну минуту необходимо повторить как можно больше движений. Ведущий подсчитывает количество выполненных родителями движений. Звучит музыка CD «Классическая аэробика», треки 5 и 6.

По окончании конкурса определяется победитель, вручаются призы победителю и утешительные.

**Ведущий:**

Раз, два, три, четыре, пять, снова будем мы плясать.

Дети переходят на пятую и шестую базы. Звучит музыка CD «Классическая аэробика», треки 7 и 8.

Проводится конкурс «ПОСТРОЙ ЁЛКУ». Формируются две команды из родителей и детей по 5 человек. Участники должны за одну минуту выстроить из своих тел ёлку. Звучит музыка CD «Классическая аэробика», треки 9. По окончании конкурса определяется победитель, вручаются призы победителю и утешительные призы.

**Ведущий** подводит итоги фитнес-марафона, поздравляет всех с Новым годом. Угощает шоколадками, на которых написаны новогодние пожелания.

Дети вытягивают из мешка шоколадки и читают пожелания.

