

Утверждена  
Методическим Советом  
Протокол № 1 от 19.05.2022  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.В.Ракицкая

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СЕМЕЙНЫЕ КЛАССЫ»**

**МОДУЛЬ: «DANCE-FITNESS»**

***Направленность: художественная***

***Возраст: 13-15 лет***

***Срок реализации: 1 год***

***Количество часов: 68 часов***

***Составитель: педагог дополнительного образования  
АНО ДО "ЦАО "НЕСКОЛА" Е.В Жарких,  
не опубликована, 2022г.***

## **Содержание:**

### **I. Общая характеристика программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Нормативно-правовые основания разработки программы.
- 1.3 Актуальность программы
- 1.4 Цели и задачи программы
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные результаты
- 1.6 Трудоемкость
- 1.7 Язык обучения

### **II. Содержание программы**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочая программа разделов (модулей)

### **III. Организационно-педагогические условия реализации программы**

- 3.1. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимое для освоения программы.
- 3.2. Форма обучения.
- 3.3. Режим занятий
- 3.4. Материально-технические условия реализации программы
- 3.5. Требования к кадровым условиям реализации программы

### **IV. Оценка качества освоения образовательной программы**

- 4.1. Текущий контроль успеваемости
- 4.2. Промежуточная аттестация
- 4.3. Итоговая аттестация обучающихся

### **V. Методические материалы**

## I. Общая характеристика программы

### 1.1 Пояснительная записка

«Движение – это жизнь», - гласит древняя истина. Издавна замечено, что умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Еще в XVIII веке просветитель Жан – Жак Руссо говорил: «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело, сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
- ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### 1.2 Нормативно-правовые основания разработки программы.

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Программа составлена на основе источника : учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.2006 г программе «Аэробика. Теория и методика проведения занятий», практическое пособие «Энциклопедия идеальной женской фигуры», Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

### 1.3 Актуальность программы

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес - аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

### ***Отличительные особенности программы***

Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики.

Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

## 1.4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

### Цель

- Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

### Задачи:

#### *I. В сфере личностных компетенций:*

- ✓ содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.
- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

#### *II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):*

- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

#### *III. В сфере метапредметных компетенций:*

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

## 1.5. Планируемые результаты

### Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

### Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

### Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После первого года обучения учащиеся

**Знают:**

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- Основные работающие зоны.
- Терминологию и технику базовых шагов.
- Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

**Умеют:**

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

**1.6 Трудоемкость** образовательной программы составляет 68 часов в год.

Трудоёмкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося, а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию, внеаудиторные занятия.

**1.7 Язык обучения** Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

## II. Содержание программы

### 2.1 Учебный план

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Объем дополнительной общеобразовательной программы в академических часах (работа обучающихся в Системе дистанционного обучения)				Форма итоговой аттестации
		Всего	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем			
			Лекции	Практические занятия	Итоговая аттестация	
1	Dance-fitness	68	0	68		Творческое задание
	Итого	68	0	68		

## 2.2 Календарный учебный график

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 занятию

Продолжительность занятия: 40 минут

Перемена: 10 минут

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Количество часов	Период обучения/недели
1.	Dance-fitness	68	34 недели обучения
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>34 недель обучения</b>

## 2.3 Рабочая программа разделов (модулей)

### Тематический план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	1	1	-	Мотивационная диагностика
<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни</b>				
Безопасность жизнедеятельности.	1	1	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	1	-	
Режим дня и гигиена.	1	1	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	1	-	
<b>Раздел II. Общая подготовка</b>				
Общеразвивающие упражнения.	4	1	3	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	4	1	3	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	4	1	3	Тестирование
Упражнения в партере.	4	1	3	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	4	1	3	Наблюдение Тестирование
<b>Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)</b>				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	10	1	9	Наблюдение, анализ

«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	<b>10</b>	1	9	Наблюдение, анализ
<b>Раздел IV. Контрольные задания и диагностика</b>				
	<b>3</b>	0	3	Итоговая аттестация
<b>Раздел V. Творческий модуль</b>				
	<b>20</b>	0	20	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	12	56	

## СОДЕРЖАНИЕ.

### 1. Введение.

*Тема № 1. Вводное занятие».*

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

### **Раздел I. Основы здорового образа жизни.**

*Тема №1. Безопасность жизнедеятельности.*

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

*Тема № 2. Профилактика заболевания и средства восстановления.*

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

*Тема № 3 .Режим дня и гигиена.*

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

#### ***Тема №4. Мышечная боль. Самоконтроль.***

**Теория:** Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

#### **Раздел II. Общая подготовка.**

#### ***Тема №1. Общеразвивающие упражнения.***

##### **Теория.**

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

##### **Практика.**

Комплекс общеразвивающих упражнений.

#### ***Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.***

##### **Теория**

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

##### **Практика**

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

#### ***Тема №3. Упражнения стоя. Прыжки.***

##### **Теория:**

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

##### **Практика:**

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

#### ***Тема №4. Упражнения в партере.***

**Теория** Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

**Практика.** Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

#### ***Тема №5. Игровая деятельность.***

*Акробатика и упражнения на гибкость*

**Теория.** Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

##### **Практика.**

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.
- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Упражнения на гибкость:
  - «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;
  - «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
  - «Рыбка»;
  - «Кошечка ласкается - сердится»;
  - Динамические упражнения:
    - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

- перекаты (назад, в сторону, вперед);
- одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
- «Колесо».
  - Статические упражнения:
    - стойка на лопатках;
    - стойка на руках;

### **Раздел III. Специальная подготовка.**

#### **Аэробика классическая - класс LOW**

##### *Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.*

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

##### Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

#### **Движения ногами**

##### Обычная ходьба– марш (March).

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

##### Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

##### V-шаг (V-Step– ви-степ).

- с продвижением вперед;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

##### Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

##### Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

- выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

##### Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

##### Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

##### Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

##### Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

##### Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).

- по диагонали;
- двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging– джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

*Тема № 2. Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.*

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техническое и эмоциональное исполнения движений в комбинациях танцевальных композиций.

#### **Раздел IV. Контрольные задания и диагностика**

Теория. Наблюдение и анализ усвоения программного материала каждого учащегося.

Практика. Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты, тесты-практикумы и заполнение карт – учета ЗУН.

## **Раздел V. Творческий модуль**

### Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

### Практика.

Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления.

## **III. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **3.1 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимое для освоения программы.**

Программа доступна для детей младшего подросткового и среднего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

### **3.2. Форма обучения – очная**

### **3.3. Режим занятий – 2 занятие в неделю, 1 занятие в день по 40 минут.**

#### Форма организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Обучающиеся после освоения программы могут заниматься самостоятельно и могут продолжить свое обучение в колледжах бодибилдинга, аэробики, шейпинга и пединститутах на спортивных факультетах для получения тренерской квалификации или активно совершенствуя свое тело, могут выйти на соревновательный уровень по Фитнесу.

Особенности организации образовательного процесса  
Состав группы – постоянный.

Группы должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, то есть быть примерно однородными.

Образовательный процесс выделяет три этапа подготовки детей:

- I этап – подготовительный;
- II этап – совершенствование полученных ЗУН;
- III этап – творческая работа.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировке.

### **3.4. Материально-технические условия реализации программы**

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м<sup>3</sup>/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

#### 1.Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

#### 1. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

#### 2. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

#### 4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

#### 5.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

### **3.5. Требования к кадровым условиям реализации программы**

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области профессионального хореографического и основного общего образования и воспитания школьников.

#### IV. Оценка качества освоения образовательной программы

Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
Второй год обучения (2 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.

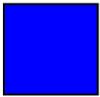
#### Показатели образовательных результатов:



«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- активное участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%



«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.



«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.



«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

### Оценочные материалы

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

#### **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет

задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на  $30^{\circ}$  от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на  $30^{\circ}$  от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет  $90^{\circ}$ .

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

## V. Методические материалы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

### Формы аудиторных занятий:

#### ➤ Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% -35% - 1 год обучения, 50% - 2 год обучения и 60%.- 3 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.



### 1. «Вступительный цикл»

В сентябре - диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными для 1-го года обучения, для 2-го года обучения - адаптация организма после каникул.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц. В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.



## 2. Цикл «Увеличение интенсивности»

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа). Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.



## Цикл «Увеличение ударности аэробики»

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

Циклы нагрузки интенсивности учебно- тренировочного занятия.

1 год обучения

Наименование	Месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц
1.Вступительный цикл	сентябрь	2	8
	октябрь	2	8
	ноябрь	2	7
	декабрь	2	8

<b>2. Цикл</b> «Увеличение интенсивности»	январь	2	7
	февраль	2	8
	март	2	6
<b>3. Цикл</b> «Увеличение ударности аэробики»	апрель	2	8
	май	2	8
Количество часов в год		68	

➤ Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность ( эстафеты, соревнования, спортивные). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

➤ Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

➤ Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

**Средства обучения:**

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
  - по анатомическому признаку,
  - по методической направленности,
  - по характеру активности,
  - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

*Структура занятия*

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	<b>Вступление</b>	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию .	1 – 2 мин.
2	<b>Подготовительная часть (Разминка)</b>	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	3 - 5 мин.
3	<b>Динамический стретчинг</b>	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	<b>Основная часть</b>	Овладение главными, жизненно-	13 – 15

	<b>(Аэробная)</b>	необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	мин.
<b>5</b>	<b>Заминка</b>	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1,5 – 2 мин.
<b>6</b>	<b>Стретчинг</b>	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	2 мин.
<b>7</b>	<b>Подвижная игра</b>	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

**Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:**

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации. Первый шаг - это марш, а второй - степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за

основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой на месте,
- 2 - шаг опорной ногой на месте.

Степ-тач - на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности. Требования к технике:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг - упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

- 1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,
- 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

### **Приемы усложнения простых по технике упражнений:**

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1" - шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

### **Варианты усложнений:**

- 1.Соединение и комбинирование шагов.
- 2.Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
- 3.Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.
- 4.Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
- 5.Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.
- 6.Усложнение координации за счет добавления движений руками.
- 7.Добавление прыжков и подскоков.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

### Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

## Движения ногами

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

**Обычная ходьба– марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

### Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - приставить опорную ногу к ведущей,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

- 2 - шаг опорной ногой в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед,
- 2 - шаг опорной ногой вперед,
- 3 - 4 – повторяются движения 1-2,
- 5 - шаг опорной ногой назад,
- 6 - шаг ведущей ногой назад,
- 7 - 8 - повторяются движения 5-6.

**Слим** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

#### **V-шаг (V-Step– ви-степ).**

Шаг ноги врозь– вместе. Выполняется на 4 счета.

Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),
- 2 - шаг опорной ногой на месте,
- 3 - шаг ведущей ногой назад,
- 4 - шаг опорной ногой на месте.

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Усложненные шаги:

**V-мамбо** - выполняется на 10 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно,
- 4 - шаг опорной ногой на месте,
- 5 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 6 - шаг опорной ногой назад и перекрестно,
- 7 - шаг ведущей ногой на месте,
- 8 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 9 - шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.),
- 10 - шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

**Мамбо-6** - выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2
- - шаг опорной ногой на месте, 3
- - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной вперед и перекрестно,
- 5 - шаг ведущей ногой на месте,
- 6 - шаг опорной ногой обратно.

**Мамбо-разворот** - выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 - тогда выполняется только первые 4 счета):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°,
- 2 - шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°),
- 3 - шаг ведущей ногой на месте,
- 4 - шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°,
- 5 - шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°,
- 6 - шаг опорной ногой на месте.

**Степ-стоп** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик (Kick)**. - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
  - 2 - мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),
  - 3 - шаг опорной ногой в сторону,
  - 4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.
- Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Дабл-степ-тач** - двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 5 - шаг опорной ногой в сторону,
- 6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 - шаг опорной ногой в сторону,
- 8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе - шаг** на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

**Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

**Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения.

Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

**Приседание (Plie– плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекач с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекачом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

**Ланч-ап** - выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 - подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 3 - поставить ведущую ногу назад на носок,
- 4 - шаг ведущей ногой обратно в и.п.,
- 5 - шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 6 - подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 7 - поставить опорную ногу назад на носок,
- 8 - шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап.

Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

**Аут** - выполняются на 8 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед,
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой на месте,
- 4 - шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей,
- 5 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 6 - шаг опорной ногой на месте,
- 7 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.),
- 8 - шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

### **Степ-аэробика.**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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 платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

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

4. 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. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

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

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:*

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

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

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

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

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на  $90^\circ$  со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

*Варианты:*

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на  $180^\circ$  с различным подходом (Hop Turn).

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

Подход при выполнении: спереди, с конца.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067677

Владелец Ракицкая Татьяна Валериевна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024