

казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Адаптивная школа-детский сад №76»

Принято
решением Педагогического совета
протокол №1
от «27» августа 2020г.



Утверждаю
Директор КОУ «АШДС №76»
Лобченко М.В. Лобченко М.В.
Приказ №72 от «28» августа 2020 г.

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Аэробика» (танцевальный спорт)
Возраст учащихся: 5-11 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик: Бабенко А.П.
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В свете современных тенденций развития спорта представляется целесообразным введение в дополнительные занятия с детьми с ОВЗ музыкально-ритмическую доминанту, так как многие средства физического воспитания в школе не отражают современных тенденций, поэтому кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда низкая мотивация к занятиям физической культурой. Современные дети, в особенности дети с ограниченными возможностями здоровья ведут малоподвижный образ жизни. Одним из методов повышения мотивации к занятиям является такой вид физической активности, как **аэробика**.

Аэробика – это гимнастика, состоящая из аэробных упражнений (упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности) под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Ключевое преимущество аэробики для детского организма — положительное влияние на психомоторику. Физическое развитие сочетается с формированием координации движений и способности контролировать свое тело, повышением активности.

Занятия аэробикой так же, показаны детям с гиперактивностью и с проблемой ожирения. Упражнения, включенные в аэробику, помогают ребенку быстро и увлекательно «сжечь» излишнюю энергию, а так же лишний вес. Аэробика для детей с ОВЗ отличается меньшей интенсивностью, нежели для взрослых, часто занятия проводятся в игровой форме. В качестве музыкального сопровождения выбирают популярные детские песни, кроме них можно включать в занятия классические композиции, для упражнений расслабляющего характера, и некоторые современные песни, в целях мотивации к активному участию детей. Все проводимые занятия должны быть ритмичными и веселыми.

К особенностям методики проведения аэробики относятся следующие моменты:

1. Безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:
 - при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
 - изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.
2. Новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе.
3. Для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом, действие – показом.
4. Технически правильное усвоение отдельных движений и их объединения в комплексы.
5. На начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором – хореографом по ходу занятий.
6. Подбор музыкальных произведений должно соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Аэробика» физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы: базовый.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Плана мероприятий на 2015–2021 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей».

Адресат программы: Программа реализуется для детей ОВЗ, следующих нозологических групп: ТНР (тяжелое нарушение речи), ЗПР (задержка психического развития).

Характер программы – начальная подготовка, освоение программного материала рассчитано на 1 год.

Годичный курс составляет 68 учебных часов.

Форма обучения - очная.

Форма организации занятий: групповые занятия

Учебный процесс в рамках одного занятия формируется со всей группой вместе с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

Дети с ТНР, ОНР (тяжелое нарушение речи, общее нарушение речи) - это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые **нарушения**, влияющие на становление психики, и, редко, интеллекта.

Дети с ЗПР (задержка психического развития) – это нарушение в формировании и **развитии психических** функций и навыков ребенка, отставание и отхождение от нормы **психического развития** в целом или каких-либо его отдельных функций.

Программа «Аэробика» рассчитана на 1 год обучения (**68 часов**).

Цель программы – приобщить детей с ОВЗ к систематическим занятиям аэробикой и сформировать привычку и потребность к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время и активному образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

-Повысить уровень ритмической подготовки детей путем использования музыкального сопровождения в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономии физических усилий;

-Способствовать профилактике и коррекции нарушений осанки школьников; повысить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

Оздоровительные:

-Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

-Повысить уровень культуры здоровья детей, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

-Повысить уровень осведомленности обучающихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

-Способствовать адаптации школьников в коллективе;

-Воспитать у детей потребность в занятиях физической культурой.

Развивающие:

-Способствовать развитию информативной, регулятивной, коммуникативной функций в процессе занятий,

- Содействовать развитию силы, гибкости, эстетики опорно-двигательного аппарата.

Условием набора в группу занимающихся является, наличие медицинской справки, свидетельствующей об отсутствии противопоказаний для занятий аэробикой. Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут. **Количество обучающихся:** от 10 до 15 человек в группе. Программа рассчитана для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Занятия по программе включают в себя **практическую** и **теоретическую** часть.

Практическая часть занятий включает в себя:

-обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных музыкальных игр;

-организацию с учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Занятие состоит из **подготовительной, основной** и **заключительной** частей.

Подготовительная часть. Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения и движения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть. Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются движения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть. Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Начинать обучение необходимо с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к

занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Для освоения предлагаемой программы рекомендуется учить комплексы раздельным способом без музыки, затем выполнить эти упражнения с музыкальным сопровождением.

Материально-техническая база

1. Гимнастические маты (5 шт)
2. Гантели на 1 кг(10-20 шт)
3. Фитбол-мячи диаметром 50-65см (5 штук)
4. Скакалки (10-20 шт)
5. Обручи (10-15 шт)
6. Гимнастические палки (10 шт)
7. Резиновые мячи диаметром 25 см (10-12 шт)
8. Пластмассовые мячи диаметром 10 см (10-20 шт)
9. Помпоны для аэробики (20-24 шт)
- 10.Магнитофон (1 шт)
- 11.Аудиозаписи.
12. Видеокурсы по аэробике
13. Секундомер (1 шт)
14. Рулетка измерительная (1 шт)
15. Аптечка (1 шт)

Занятия проводятся в зале с ковровым покрытием

Планируемые результаты программы

Личностные результаты программы:

- Проявлять интерес к посещению занятий аэробикой,
- Приучиться к атмосфере занятий,
- Выполнять двигательные действия, без приложения усилий,
- Выполнять правила безопасного поведения в зале аэробики,
- Адекватно воспринимать критику и замечания учителя.

Предметные результаты программы:

- Содержать в чистоте одежду и обувь. Помнить о правилах утренней гигиены и ее значения для человека.
- Представлять и осознавать свои физические возможности и ограничения;
- Уметь устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после занятий).

Метапредметные результаты программы:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурной деятельности, поиска средств их выполнения;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) на занятиях аэробикой и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения на занятиях, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ожидаемые результаты:

К концу 1-ого учебного года дети должны

Знать:

- технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
- правила личной гигиены;
- темпы музыки;
- специальную терминологию;

Уметь:

- выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять простейшие акробатические движения;
- выступать в коллективных показательных композициях.

Учебный план

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение в культуру аэробики	0,5 ч.	
2	Общая характеристика различных видов аэробики. Тенденции развития аэробики	0,5 ч.	
3	Влияние занятий аэробики на работу систем и функций организма	0,5 ч.	
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	0,5 ч.	
5	Травмы и их профилактика	0,5 ч.	
6	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	0,5 ч.	
7	Особенности питания при занятиях аэробикой	0,5 ч.	
8	Аэробика в домашних условиях	0,5 ч.	
9	Классическая аэробика		20
10	Степ-аэробика		5
11	Фандасаэробика (танцевальная)		15
12	Силовые тренировки		10
13	Фитнес – йога		5
14	Игровые и круговые тренировки		9
	Всего	4 ч.	64 ч.
	Итого	68 часов	

Содержание программы Теоретическая часть

Тема 1. Введение в культуру аэробики.

Понятие аэробики. История возникновения и развития аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий аэробики на работу систем и функций организма.

Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Тестирование физической подготовленности.

Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Правила безопасности при занятиях аэробикой.

Форма для занятий аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Педагогические средства восстановления.

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления.

Тема 7. Особенности питания при занятиях аэробикой.

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях аэробикой.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях.

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом.

Практическая часть

Тема 9. Классическая аэробика

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1);

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Степ-аэробика

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1).

Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 11. Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций (приложение 1).

Тема 12. Силовые тренировки

Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 13. Фитнес – йога

Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 14. Игровые и круговые тренировки

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Календарно-тематическое планирование «Аэробика» (танцевальный спорт), 68 часов

№	Тема занятия	Часы	Дата			
			Школа		Дошкольники	
			По плану	По факту	По плану	По факту
Сентябрь						
1	Правила ТБ на занятиях. Понятие фитнес – аэробики.	1	02.09.		02.09.	
2	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ- тач, ви- степ.	1	04.09.		07.09.	
3	Упражнения для укрепления мышц голени и бедра.	1	09.09.		09.09.	
4	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ-лайн, захлест.	1	11.09.		14.09.	
5	Повторение изученных базовых шагов.	1	16.09.		16.09.	
6	Закрепление изученных базовых шагов.	1	18.09.		21.09.	
7	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	1	23.09.		23.09.	
8	Соединение изученных шагов в простейшую связку.	1	25.09.		28.09.	
9	Закрепление связки базовых шагов.	1	30.09.		30.09.	

Октябрь						
10	Характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики.	1	2.10.		05.10.	
11	Обучение базовым шагам степ — аэробики: шаг на степ, бейсиг, ви-степ.	1	07.10.		07.10.	
12	Обучение базовым шагам степ — аэробики: захлест, подъем колена.	1	09.10.		12.10.	
13	Закрепление изученных базовых шагов.	1	14.10.		14.10.	
14	Соединение изученных базовых шагов в простую связку	1	16.10.		19.10.	
15	Закрепление разученной комбинации шагов	1	21.10.		21.10.	
16	Соединение работы ног и рук при выполнении упражнений	1	23.10.		21.10.	
Ноябрь						
17	Правила ТБ на занятиях с фитболами.	1	04.11.		02.11.	
18	Упражнения с фитболами стоя, сидя.	1	06.11.		04.11.	
19	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1	11.11.		09.11.	
20	Обучение упражнениям на фитболе для укрепления косых и прямых мышц пресса.	1	13.11.		11.11.	
21	Закрепление техники выполнения упражнений для мышц пресса и спины.	1	18.11.		16.11.	
22	Правила ТБ на занятиях танцевальной аэробикой. Ритмическая разминка со скакалками.	1	20.11.		18.11.	
23	Танцевальная аэробика в стиле «латина» Обучение базовым шагам мамбо в разные стороны	1	25.11.		23.11.	
24	Танцевальная аэробика в стиле латина. Обучение базовым шагам ча-ча-ча, марш.	1	27.11.		25.11.	
Декабрь						
25	Развитие силовых способностей.	1	02.12.		02.12.	
26	Танцевальная аэробика в стиле латина. Закрепление танцевальных шагов.	1	04.12.		07.12.	
27	Движения рук, используемые в танцевальной аэробике	1	09.12.		09.12.	

28	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Комбинации упражнений.	1	11.12.		14.12.	
29	Танцевальная аэробика в стиле латина. Разучивание связки.	1	16.12.		16.12.	
30	Закрепление разученной связки движений.	1	18.12.		21.12.	
31	Упражнения для развития мышц спины и пресса.	1	23.12.		23.12.	
32	Совершенствование танцевальной связки.	1	25.11.		30.12.	
Январь						
33	Ознакомление с фитнес-йогой. Обучение брюшному дыханию.	1	13.01.		11.01.	
34	Обучение технике выполнения асан. Асаны: «Свеча», «Кошка», «Дерево».	1	15.01.		13.01.	
35	Закрепление техники выполнения асан. Асаны: «Свеча», «Кошка», «Дерево».	1	20.01.		18.01.	
36	Обучение технике выполнения асан. Асаны: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука», «Змея». Грудное дыхание.	1	22.01.		20.01.	
37	Закрепление техники выполнения асан. Асаны: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука», «Змея». Грудное дыхание.	1	27.01.		25.01.	
38	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	1	29.01.		27.01.	
Февраль						
39	Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч.	1	03.02.		01.02.	
40	Разучивание базовых шагов аэробики: скуп, джампинг-джек, ний.	1	05.02.		03.02.	
41	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	10.02.		08.02.	
42	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1	12.02.		10.02.	
43	Совершенствование типовой базовой связки.	1	17.02.		15.02.	
44	Разучивание техники партерных упражнений.	1	19.02.		17.02.	
45	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.	1	24.02.		22.02.	
46	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	26.02.		24.02.	

Март						
47	Тестирование физической подготовленности. Разучивание базовых шагов степ-аэробики: кросс, ланч, кик.	1	03.03.		01.03.	
48	Разучивание базовых степ-шагов аэробики: страддл, овер, пи-вот.	1	05.03.		03.03.	
49	Силовая аэробика. Упражнения с гантелями.	1	10.03.		08.03.	
50	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики.	1	12.03.		10.03.	
51	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1	17.03.		15.03.	
52	Закрепление разученной композиции. Силовая аэробика.	1	19.03.		17.03.	
53	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики. Сочетание с работой рук.	1	31.03.		31.03.	
Апрель						
54	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп. Разучивание основных шагов.	1	02.04.		05.04.	
55	Повторение разученных шагов.	1	07.04.		07.04.	
56	Закрепление основных шагов в стиле хип-хоп.	1	09.04.		12.04.	
57	Разучивание групповой композиции под музыку. (1 часть)	1	14.04.		14.04.	
58	Закрепление 1 части групповой композиции.	1	16.04.		19.04.	
59	Разучивание групповой композиции под музыку. (2 часть)	1	21.04.		21.04.	
60	Закрепление 2 части групповой композиции.	1	23.04.		26.04.	
61	Соединение разученных частей групповой композиции.	1	28.04.		28.04.	
62	Совершенствование движений групповой композиции.	1	30.04.		03.05.	
Май						
63	Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов.	1	05.05.		05.05.	
64	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	1	07.05.		10.05.	
65	Упражнения для формирования осанки.	1	12.05.		12.05.	

66	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1	14.05.		17.05.	
67	Закрепление групповой композиции классической аэробики.	1	19.05.		19.05	
68	Совершенствование групповой композиции с усложнением.	1	21.05.		24.05.	

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch),** выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

18. «Скип» (**skip**)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch)**. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march)**. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Выпад (lunge)**. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift)**. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Контрольно-измерительные материалы (КИМ)

Вид физ.деятельности	Методические указания
Наклон вперед из седа, ноги вместе (держать 3 сек)	Грудь плотно касается бедер, спина прямая, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла; значительные – 1 балл; недодержка 1 счета – 1 балл
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Руки и ноги прямые. Оценивается количество раз
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх и наружу	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (спускание на пятку, схождение с места, подскоки)
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад (держать каждое положение 2 сек)	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0,5 балла
Бег на 20 метров	Засчитывается лучший результат
Прыжок в длину с места: толчок двумя ногами	Засчитывается лучший результат
Сгибание рук и разгибание в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых 90%, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
Складывание из положения лежа на спине за 1 минуту	Руки, ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
Танцевальная подготовка	Комбинация 2x8 счетов с использованием базовых шагов аэробики

***Диагностика полученных умений выполняется в начале и в конце курса занятий аэробике, в целях определения уровня освоения программы.**

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. -Ростов н/Д.:Феникс,2015-157с.
2. Крючек Е.С. Степ-аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2011.-64с.
3. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2009.-232с.
4. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2012.-304с.
5. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2013.-94,[2] с.
6. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для дошкольников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,2010.-45.
6. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015
7. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2012 год.

ДЛЯ ПРОЧТЕНИЯ ДЕТЯМ!

8. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2000 год.
9. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2010
10. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014