

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» 09 2020 г.  
протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай  
от «01» 09 2020 г. № 60



Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай  
В.Н. Левенцова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МИР ФИТНЕСА» (фитнес-аэробика)**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года: 396 ч. (1 год – 108 ч.; 2 год - 144 ч.,  
3 год-144 г.)

**Возрастная категория:** от 6 до 17 лет

**Состав группы:** до 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** авторская

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 11810

Автор - разработчик:

Данилова Елена Валерьевна,

педагог дополнительного образования

## РЕЦЕНЗИЯ

дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Мир фитнеса» педагога дополнительного образования  
МБУДО «Дом детского творчества» пос. Псебай  
муниципальное образование Мостовский район  
Даниловой Елены Валерьевны

Представленная для рецензирования программа «Мир фитнеса» Даниловой Елены Валерьевны рассчитана на три года реализации и предназначена для детей от 6 до 17 лет. Количество страниц – 162.

Автор представленной на рецензирование программы акцентирует внимание на том, что все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По мнению Елены Валерьевны, особую актуальность приобретает разработка программ для занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная со старшего дошкольного возраста. Актуальность данной программы обусловлена тем, что «Фитнес-аэробика» представляет собой гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов, в которых нет рискованных и травмоопасных элементов. Она включает в себя множество разнообразных дисциплин, каждая из которых направлена на достижение своих целей. Ее многообразие определяется органическим соединением спорта и танцевального искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки.

Структура представленной Е.В. Даниловой программы соответствует требованиям к документам такого рода и содержит введение и два раздела, в которых изложен комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты и комплекс организационно-педагогических условий (календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочные и методические материалы и пр.)

Педагогическая значимость программы Елены Валерьевны заключается в том, что она имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-спортивной деятельности. К положительным сторонам программы можно отнести разнообразие предложенных автором методов, средств и упражнений (танцевальная аэробика, степ-аэробика, йога, зумба, скипинг, стретчинг и пр.)

Данная программа актуальна для системы дополнительного образования, материал автором оформлен грамотно, логично и аргументированно. Программа имеет методическую ценность и практическую значимость и может быть рекомендована для работы по физическому развитию с детьми с 6 до 17 лет.

02. 10. 2020 г.

КПН, доцент кафедры социальной,  
специальной педагогики и психологии,  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»,  
г. Армавир, Краснодарский край



Лебеденко И.Ю.

Подпись Лебеденко И.Ю.  
удостоверено. Сисюшкин  
по телефону 408  
И.И. Сисюшкин

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	4
<b>1.</b>	<b>I РАЗДЕЛ. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	5
1.1.	<b>Пояснительная записка программы</b>	5
	Направленность	5
	Новизна	6
	Актуальность	6
	Педагогическая целесообразность	6
	Отличительная особенность данной программы	8
	Адресат программы	8
	Уровень программы, объем и сроки реализации	8
	Формы обучения	9
	Режим занятий	9
	Особенности организации образовательного процесса	9
	Предполагаемый результат	9
1.2.	<b>Цели и задачи программы</b>	10
	Цели и задачи программы 1 года обучения	10
	Цели и задачи программы 2 года обучения	11
	Цели и задачи программы 3 года обучения	13
1.3.	<b>Содержание программы</b>	
	<b>Учебно-тематический план (6-10 лет)</b>	13-21
	Содержание учебного плана	
	<b>Учебно-тематический план (11-17 лет)</b>	22-30
	Содержание учебного плана	
	<b>Учебно-тематический план (для детей с ОВЗ (умственная отсталость в легкой степени))</b>	31-39
	Содержание учебного плана	
1.4.	<b>Планируемые результаты</b>	40
	Планируемые результаты у учащихся 7-10 лет	40
	Планируемые результаты у учащихся 11-17 лет	41
	Планируемые результаты у детей с ОВЗ (умственная отсталость в легкой степени)	
<b>2.</b>	<b>Раздел II программы «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	43
2.1.	<b>Календарный учебный график (6-10 лет, 11-17 лет; для детей с ОВЗ (умственная отсталость в легкой степени))</b>	43
2.2.	<b>Условия реализации программы</b>	43
	Материально – техническое обеспечение	43
	Кадровое обеспечение	43
2.3.	<b>Формы аттестации</b>	43
2.4.	<b>Оценочные материалы</b>	43
2.5.	<b>Методические материалы</b>	46

	Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия	46
	Педагогические технологии и методы обучения	46
	Вариативность программы	46
2.6.	<b>Учебно – информационное обеспечение. Список литературы</b>	48
2.7.	<b>Список приложений</b>	52

## ВВЕДЕНИЕ

«Фитнес–аэробика» представляет собой гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов, в которых нет рискованных и травмоопасных элементов. Это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором оцениваются красота, гармония и совершенство. Она включает в себя множество разнообразных дисциплин, каждая из которых направлена на достижение своих целей. Её многообразие определяется органическим соединением спорта и танцевального искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Её родоначальник — педагог и врач-физиолог, француз Жорж Демени. Его исследования были посвящены влиянию циклических движений в высоком ритме на повышение выносливости и работоспособности человеческого организма. А сам термин «аэробика» ввел американский врач Кеннет Купер в 1960 г. Он происходит от греческого «аега» – воздух и означает выполнение упражнений при правильном дыхании. «Фитнес» (происходит от английского выражения «быть в форме») - способствует всестороннему гармоничному физическому развитию человека, формированию активной жизненной позиции. Это система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры. (Приложение 6)

«Танцевальная аэробика» – система упражнений, основанных на танцевальных движениях. Занятия проводятся под музыку различных стилей (диско, city-jam, funk, jazz-modern, hip-hop). В результате занятий особо укрепляются мышцы нижней части тела, улучшается координация движений.

«Ритмическая гимнастика» - система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

«Степ-аэробика» – вид фитнеса, в котором упражнения выполняются с использованием специальных скамеечек, или степ-платформ, на которые занимающиеся поднимаются и опускаются в темп с музыкой. Эта система упражнений подтягивает мышцы ног, значительно улучшает их форму. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. (Приложение 7)

«Йога» - одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела. (Приложение 8)

«Шейпинг» – это комплекс простых и доступных упражнений, которые способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей.

«Зумба» - это зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов.

«Скипинг»- упражнения со скакалкой.

«Стретчинг» – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости т

## **РАЗДЕЛ I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса» (далее - программа) разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831), с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., канд. пед. наук (Краснодар, 2016 г). В программу внесены изменения, в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., канд. пед. наук (Краснодар, 2020 г).

Обучение по программе осуществляется с 2019 года. Реализуется второй год.

Программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей от дошкольного до старшего школьного возраста и направлена на приобщение к ЗОЖ посредством аэробики, танца и фитнеса.

Программа состоит из 4 модулей. Реализация модулей №1 и №4 осуществляется за счет средств муниципального задания. Реализация модулей №2 и №3 осуществляется за счет средств персонифицированного финансирования дополнительного образования.

**Направленность.** Программа имеет физкультурно–спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-спортивной деятельности.

Овладение основами техники фитнес - аэробики позволит, при дальнейшей специализированной подготовке, достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.



**Новизна.** Содержание программы не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. Разработаны комплексные занятия на каждый год обучения, в которые включены: элементы танцевальной аэробики, ритмической гимнастики, йоги, стретчинга, силовые упражнения для рук, ног и пресса (Приложение 1).

Учебный процесс строится с применением здоровьесберегающих технологий для всех детей, в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья. Главным образом, эффективность достигается за счет индивидуализации обучения: каждый ребенок занимается в удобном для него темпе; каждый может учиться столько, сколько ему лично необходимо для освоения того или иного навыка.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Актуальность.** Программа основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса.

В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По статистике 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, плоскостопие др. В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ для занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная со старшего дошкольного возраста.

Традиционные уроки физической культуры в школе – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода». Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой. Фитнес-аэробика, как система специально подобранных гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему.

Программа включает в себя теоретический и практический курс. Изложение материала имеет ту эмоционально-логическую последовательность, которая неизбежно приведет учащихся к высшей точке самоопределения и самоутверждения в коллективе и жизни в целом.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

**Педагогическая целесообразность.** В целях обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для учащихся, духовно – нравственного развития, данная программа создает

комфортную развивающую среду, обеспечивающую возможность: выявления и развития одаренных детей в области фитнес-аэробики, эффективность самостоятельной работы учащихся при поддержке педагога и построение содержания дополнительной общеразвивающей программы с учетом индивидуального развития детей.

Программа состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, заключается в поиске новых импровизационных и игровых танцевальных форм, организации творческой деятельности обучающихся путем проведения разнообразных мероприятий (конкурсов, фестивалей, концертов).

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества личности ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность), определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к саморазвитию, самооценке, самосовершенствованию.

Занятия проводятся в виде мастер–классов, круглых столов, концертных выступлений, выездных тематических занятий, самостоятельной работы, творческих отчетов для развития физических качеств и творческих навыков.

Обучающие занятия. На них детально разбирается движение. Обучение начинается с элементов упражнений (объясняется приём их выполнения) и разучивания их в медленном темпе с постепенным ускорением.

Закрепляющие занятия. Повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идёт повтор движения каждым учащимся по очереди. Начинают дети, выполняющие движения качественно, это способствует развитию мотивации на занятиях.

Итоговые занятия. Учащиеся самостоятельно выполняют движения по команде педагога.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на развитие двигательных навыков и умений. Программа включает в себя различные виды танцевальных движений, гимнастических упражнений, дыхательной гимнастики, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по фитнес - аэробике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа основывается на принципах:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи, взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;



- принцип вариативности;
- принцип опережающего обучения;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

**Отличительная особенность.** При разработке программы учитывалась специфика общеобразовательной школы, поэтому некоторые темы рассматриваются как ознакомительные, а наибольшее внимание уделяется темам, имеющим практическое значение. В отличие от аналогичных программ, основной упор делается на формирование у учащихся интереса к здоровому образу жизни, деятельностно–практического опыта. Практические задания дают возможность развития у детей творческих способностей, физических качеств. Учащиеся, освоившие движения, могут брать на себя роль педагога, качественно показывая связки движений другим детям. Используется метод проектов.

При разработке программы использовались: «Методика проведения оздоровительных занятий со студентами 1– 3 курсов Сибирской государственной геодезической академии по специализации «Аэробика»: метод. указания / И.А. Журова. – Новосибирск: СГГА, 2016 – 42 с.; «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/ Сулим Е. Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014 г.; «Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; [сост. А. Г. Митрофанова]. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.; Сергина Т. И. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учеб. метод. пособие / Т. И. Сергина, Л. П. Маслова, М. Ш. Арбеева, И. В. Воробьева, О. В. Залялиева, С. А. Фалеева. - Казань: эл. ресурс Казан. ун-та, 2016. - 40 с.; «Аэробика. Хореография и дизайн урока» Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие Фитнес конвенция Москва 2016; Программа «Федерация фитнес-аэробики России для обучающихся 6 -11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»/Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, КМС Лёвкин А.А. - методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК./

В отличие от указанных программ, данная программа отличается поставленными целями и задачами, содержанием, структурой и методикой проведения занятия.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся от 6 до 17 лет. Количество учащихся в группе – 10-15 человек. В группу принимаются разнополые дети, имеющие допуск от врача к занятиям данного вида. Допускается дополнительный набор учащихся (в течение учебного года принимаются учащиеся, успешно прошедшие собеседование).

Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы, где старшие дети выступают в роли наставников, а младшие стараются им подражать, учатся у них. Возможно создание разновозрастных групп.

**Уровень программы** - базовый. Сроки: программа рассчитана на 3 года обучения (396 часов), (год – 108 часов; 2 год - 144 часа, 3 год – 144 часа)

**Форма обучения.** Очная, с использованием форм, средств, методов и технологий проектного обучения. В процессе обучения используется групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий - для детей до 8 лет 30 + 30 минут с 10 минутным перерывом; для детей старше 8 лет 45+45 минут с 10 минутным перерывом; для детей с ОВЗ 30 + 30 + 30 с двумя 10 минутными перерывами.

При определении режима занятий учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14.

**Особенности организации образовательного процесса.** В группы принимаются учащиеся, успешно освоившие программу ознакомительного уровня, имеющие допуск от врача к занятиям данного вида деятельности. По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ, дети – инвалиды по упрощенной форме, с уменьшением физической нагрузки. Количество повторений в упражнениях для учащихся 6-10 лет и для детей с ОВЗ сокращается до 10-15 раз, снижается амплитуда движений. Применяется дифференцированный подход. Усложнения в упражнениях применяется только для учащихся 11-17 лет индивидуально. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

#### **Предполагаемый результат.**

Учащиеся должны знать:

- о влиянии занятий аэробикой на организм человека;
- о возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- об особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- об особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- владеть техникой выполнения базовых шагов и их модификаций;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- технично выполнять танцевальные движения различных направлений, в т.ч на степ – платформах;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах;
- выполнять технично упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации упражнений свободно и непринужденно, самостоятельно;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- подбирать упражнения для самостоятельных занятий в домашних условиях.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование разносторонней и физически развитой личности учащихся, готовой к творческой самореализации, умеющей использовать средства фитнес – аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Цель программы 1 года обучения:** Создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством фитнес - аэробики

**Задачи 1-го года обучения:**

**Предметные задачи:**

- Приобщать к ЗОЖ.
- Расширять представление о разных направлениях в фитнес – аэробике.
- Формировать:
  - культуру здорового и безопасного образа жизни.
  - умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике;
  - навык использования социальных сетей в образовательных целях;
  - умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

**Личностные:**

- Формировать нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

**Метапредметные:**

**Формировать:**

- правильную осанку, походку;
- физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.
- Развивать:
  - психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;
  - музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;
  - устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;
  - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.

**Цель программы 2 года обучения:** Развитие разносторонней и физически развитой личности учащихся посредством фитнес – аэробики.

**Задачи 2-го года обучения:**

**Предметные задачи:**

- Приобщать к ЗОЖ.
- Закреплять представления о разных направлениях в фитнес – аэробике.

- Познакомить учащихся с новым направлением в фитнесе - степ – аэробикой.
- Развивать:
  - знания о культуре здорового и безопасного образа жизни;
  - умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике;
  - умение работать дистанционно, в группе и индивидуально;
  - умение выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
  - навыки использования социальных сетей в образовательных целях.

#### **Личностные:**

- Развивать нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

#### **Метапредметные:**

- Развивать: музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение; устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики; творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.
- Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.

**Цель программы 3 года обучения:** совершенствование физически развитой личности учащихся, готовых к творческой самореализации посредством фитнес – аэробики.

#### **Задачи 3-го года обучения:**

##### **Предметные задачи:**

- Приобщать учащихся к ЗОЖ.
- Совершенствовать умение технично выполнять базовые шаги и их модификации, танцевальные движения различных направлений, в т.ч на степ – платформах; составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- Совершенствовать:
  - культуру здорового и безопасного образа жизни;
  - навыки владения техническими средствами обучения;
  - навыки самостоятельного поиска информации на контентх, сайтах, блогах и т.д.;
  - умение работать дистанционно в команде и индивидуально;
  - умение выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
  - навыки самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
  - навыки использования социальных сетей в образовательных целях;
  - умение четко выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике; комплексы упражнений по степ – аэробике.

**Личностные:**

- Развивать нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

**Метапредметные:**

- Совершенствовать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений, правильную осанку, грациозную походку.
- Совершенствовать:
  - психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;
  - музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;
  - устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;
  - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир;
  - умение подбирать упражнения для самостоятельных занятий в домашних условиях.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебно-тематический план (6-10 лет)**  
**1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1</b> <b>Комплексное занятие № 1</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	тестирование наблюдение, контроль
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	2	1	1	
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.3	Танцевальная аэробика	10	2	8	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
1.5.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2</b> <b>Комплексное занятие № 2</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	2	8	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3</b> <b>Комплексное занятие № 3</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	наблюдение, контроль,



3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	тестирование
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	2	6	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
3.6	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

### Содержание учебного плана (6-10 лет, 1 год обучения)

**Всего 108 часов** (теоретическая часть - 27 час, практическая - 81 часов).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 1,2,3 по фитнес – аэробике) (Приложение 1).

Модуль 1 Комплексное занятие № 1

Модуль 2 Комплексное занятие № 2.

Модуль 3 Комплексное занятие № 3

**Модули №1 - № 3 включают в себя:**

**Тема I. Вводное занятие. Всего 2 часа** (теоретическая часть - 1 ч., практическая – 1 ч.)

**Теоретическая часть.** Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Презентация: «История возникновения ритмической гимнастики». Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. (Приложение 2)

**Практическая часть.** Диагностика.

**Комплексные занятия № 1, 2, 3 – всего 108 ч.** с постепенным увеличением дозировки и амплитуды (Приложение 1)

**Теоретическая часть** Презентации: «Для чего нужна разминка», «История возникновения ритмической гимнастики», «Виды осанки», Видео «Базовые шаги аэробики», «Танцевальная аэробика». Беседы: «Аэробика – вид ритмической гимнастики», «Что такое скипинг», «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза». Презентация «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений.

Беседы: «Как правильно подобрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями» - что это такое»; Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды прессы». Видео: «Я – банан», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Все вокруг», «Хэллоу».

Мастер - класс «Позы йоги». Презентации: «Виды стретчинга», «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Разучивание базовых шагов аэробики. Связки из базовых шагов аэробики. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку». Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках.

Изучение комплекса упражнений с гантелями. Изучение: упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Разучивание комплексов ритмической гимнастики: «Все вокруг», «Чуча – чача», Я – банан», «Я – ракета», «Все вокруг», «Клэп – клэп», «Хэллоу».

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

**III. Итоговое занятие –2 часа** (практика – 2 ч.)

**Практическая часть.** Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебно-тематический план (6-10 лет) 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1</b> <b>Комплексное занятие № 4</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.3	Танцевальная аэробика	10	2	8	
1.4	Силовые упражнениями для	8	1	7	

	мышц рук, ног и пресса				
1.5.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2 Комплексное занятие № 5</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	2	8	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3 Комплексное занятие № 6</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>IV</b>	<b>Раздел / модуль №4 Комплексное занятие № 7</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	2	6	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>3.6.</b>	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### **Содержание учебного плана (6-10 лет, 2 год обучения)**

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 32 часа, практическая - 112 часов).

В содержание учебного плана 2 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6, 7 по фитнес – аэробике).  
(Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 4

Модуль 2 Комплексное занятие № 5.

Модуль 3 Комплексное занятие № 6.

Модуль 4. Комплексное занятие № 7.

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Вводное занятие. Всего - 2 часа** (теоретическая часть - 1 ч., практическая - 1 ч.)

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. (Приложение 2)

**Практическая часть.** Диагностика.

**Теоретическая часть.** Анкетирование-опрос «Для чего нужна разминка», «Как правильно подобрать упражнения для разминки». Видео: «Особенности степ - аэробики». Ознакомление с комбинациями базовыми базовых шагов аэробики. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Беседы: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок».

Видео лекция «Танцевальная аэробика – вид ритмической гимнастики», «Танцевальные шаги и основные элементы аэробики». Презентация «Упражнения на расслабление». Анкетирование «Что я знаю о фитнес - аэробике». Рекомендации: «Упражнения для бицепса». «Как правильно держать планку», Беседа «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», Презентации: «Питание – основа здорового образа жизни», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса». Видео: «Чика – рика», «На стиле», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Круче всех», «Все вокруг», «Хэллоу», «Зумба – направление фитнеса». Видео: «Танец с веерами – вейлами», «Китайский танец», «Танец с тросточками», «Упражнения с гимнастическими палками», Беседа «Как позы йоги влияют на организм». Видео: «Стретчинг», «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Закрепление выполнения базовых шагов аэробики. Связки из танцевальных шагов аэробики. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Дыхательная гимнастика. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с гантелями. Разучивание комплекса упражнений на мышцы пресса. Выполнение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Закрепление комплексов ритмической гимнастики: «Чика – рика», «На стиле», «Круче всех», Мастер – класс «Зумба – направление фитнеса». Разучивание

танцевальных движений с атрибутами: «Танец с веерами – вейлами», «Китайский танец», «Танец с тросточками»

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

### III. Итоговое занятие –2 часа (практика – 2 ч.)

**Практическая часть.** Творческий отчет. Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

## Учебно-тематический план (6 -10 лет) 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля	
		всего	теория	практика		
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1 Комплексное занятие № 8</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	Тестирование наблюдение, контроль	
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	2	1	1		
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5		
1.3	Танцевальная аэробика	8	1	7		
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5		
1.5.	Ритмическая гимнастика	7	1	6		
1.6.	Степ – аэробика	7	1	6		
1.7.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5		
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2 Комплексное занятие № 9</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной	2	0,5	1,5		

	осанки и дыхания				
2.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	8	1	7	
2.5.	Степ - аэробика	8	1	7	
2.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3</b> <b>Комплексное занятие № 10</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	8	1	7	
<b>3.5.</b>	Степ - аэробика	8	1	7	
<b>3.6.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>IV</b>	<b>Раздел / модуль №4</b> <b>Комплексное занятие № 11</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	7	1	6	
<b>3.5.</b>	Степ - аэробика	7	1	6	
<b>3.6.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
3.6.	Итоговое занятие. Мониторинг.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>118</b>	

### Содержание учебного плана (6-10 лет, 3 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 24 часов, практическая – 118 часов).

В содержание учебного плана 3 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 8, 9, 10, 11 по фитнес – аэробике) (Приложение 1)



Модуль 1 Комплексное занятие № 8  
 Модуль 2 Комплексное занятие № 9.  
 Модуль 3 Комплексное занятие № 10.  
 Модуль 4. Комплексное занятие № 11.

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Тема I. Вводное занятие. Всего - 2 часа** (теоретическая часть -1ч, практическая -1ч).

Теоретическая часть. Краткий обзор тем программы. Презентация: «История возникновения ритмической гимнастики и степ – аэробики».

Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила ТБ. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. (Приложение 2)

Практическая часть. Диагностика.

**Тема II . Комплексные занятия № 8,9,10,11** с постепенным увеличением дозировки и амплитуды (Приложение 1)

**Теоретическая часть** Презентации: «Фитнес – образ жизни». Видео: «Особенности степ - аэробики». Ознакомление с комбинациями базовыми базовых шагов степ - аэробики. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Видео «Танцевальные связки шагов степ – аэробики». «Как правильно подобрать упражнения для занятий фитнес – аэробикой дома». Видео лекция «Тело мечты».

Анкетирование «Как правильно подобрать гантели по весу», «Как правильно качать мышцы пресса», «Значение шейпинга для укрепления мышц всего тела», Презентации: «Как занятия фитнес - аэробикой влияют на организм человека», «Виды пресса». Видео: «Молодежь Кубани», «На стиле», «Арам-заз-зам», «Если смайлик ты веселый», «Круче всех», «Зоопарк», «Тумба-тумба», «Чики топ». Видео: «Танец с крыльями», «Танец с тросточками», «Это наша жизнь», «Малявка», «Слон», «Ручками крути», «Крокодильчик просто класс», «Вео – вео».

Беседа «Какие Асаны йоги вы знаете». Презентации: «Прыжки на скакалке способствуют выработке эндорфинов и снимают стресс». Анкетирование «Стретчинг. Для чего он нужен», Мастер – класс «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть.** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Совершенствование выполнения базовых шагов аэробики, степ - аэробики. Связки из танцевальных шагов аэробики и степ - аэробики. Прыжки на скакалке с переменной ног, с захлестом голени, Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку». «Цветок», «Насос», «Ушки», «Обними себя».

Совершенствование выполнения комплекса силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Упражнения для коррекции осанки и пластики движений. Совершенствование выполнения комплексов ритмической гимнастики: «Чики топ», «На стиле», «Арам-зам-зам», «Если смайлик ты веселый», «Круче всех», «Все вокруг», «Хэллоу», «Зумба – направление

фитнеса», «Танец с крыльями», «Танец с тросточками», «Это наша жизнь», «Малявка», «Слон», «Ручками крути», «Крокодильчик просто класс», «Вео – вео»..

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

### **III. Итоговое занятие –2 часа (практика – 2 ч.)**

Практическая часть. Творческий отчет. Мастер – класс для своих друзей. Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

## Учебно-тематический план (11-17 лет)

## 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1</b> <b>Комплексное занятие № 1</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Тестирование наблюдение, контроль
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.3	Танцевальная аэробика	10	2	8	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
1.5.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2</b> <b>Комплексное занятие № 2</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	2	8	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	

<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3 Комплексное занятие № 3</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	2	6	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>3.6.</b>	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	

### Содержание учебного плана (1 год обучения)

**Всего 108 часов (теоретическая часть - 24 час, практическая - 84 часов).**

В содержание учебного плана 1 года обучения входят **3 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 1, 2, 3 по фитнес – аэробике). (Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 1

Модуль 2 Комплексное занятие № 2.

Модуль 3 Комплексное занятие № 3.

**Модули №1 - №3 включают в себя:**

**Теоретическая часть.** Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Презентация: «История возникновения ритмической гимнастики». Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. (Приложение 2)

**Практическая часть.** Диагностика.

**Комплексные занятия № 1, 2, 3** с постепенным увеличением дозировки и амплитуды (Приложение 1)

**Теоретическая часть.** Презентации: «Разминка помогает разогреть мышцы», «История возникновения ритмической гимнастики», «Виды осанки», Видео «Базовые шаги аэробики», «Танцевальная аэробика». Беседы: «Аэробика – вид ритмической гимнастики», «Что такое скипинг», «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза». Презентация «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Беседы: «Как правильно подобрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями» - что это такое»; Презентации: «Как занятия

фитнесом влияют на организм человека», «Виды пресса». Видео: «Я – банан», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Все вокруг», «Хэллоу».

Мастер - класс «Методика выполнения поз йоги». Презентации: «Виды стретчинга», «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть.** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Разучивание базовых шагов аэробики. Связки из базовых шагов аэробики. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку». Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках.

Изучение комплекса упражнений с гантелями. Изучение: упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Разучивание комплексов ритмической гимнастики: «Все вокруг», «Чуча – чача», Я – банан», «Я – ракета», «Все вокруг», «Клэп – клэп», «Хэллоу».

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

**III. Итоговое занятие –2 часа** (практика – 2 ч.)

**Практическая часть.** Круглый стол «Что я знаю о фитнес – аэробике». Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебно-тематический план (11-17 лет) 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1</b> <b>Комплексное занятие № 4</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	Тестирование наблюдение, контроль
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной	2	0,5	1,5	

	осанки и дыхания				
1.3	Танцевальная аэробика	10	1	9	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
1.5.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2 Комплексное занятие № 5</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
2.2	Танцевальная аэробика	10	2	8	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	1	9	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3 Комплексное занятие № 6</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	1	9	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги.Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>IV</b>	<b>Раздел / модуль №4 Комплексное занятие № 7</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги.Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>3.6</b>	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	



### Содержание учебного плана (11-17 лет, 2 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 28 часов, практическая - 116 часов).

В содержание учебного плана 2 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6, 7 по фитнес – аэробике). (Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 4

Модуль 2 Комплексное занятие № 5.

Модуль 3 Комплексное занятие № 6.

Модуль 4. Комплексное занятие № 7.

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Вводное занятие. Всего - 2 часа** (теоретическая часть - 1 ч., практическая -1 ч.)

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. (Приложение 2)

**Практическая часть.** Диагностика.

**Теоретическая часть.** Анкетирование-опрос «Для чего нужна разминка», «Как правильно подобрать упражнения для разминки». Видео: «Особенности степ - аэробики». Ознакомление с комбинациями базовыми базовых шагов аэробики. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Беседы: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Видео лекция «Танцевальная аэробика – вид ритмической гимнастики», «Танцевальные шаги и основные элементы аэробики». Презентация «Упражнения на расслабление». Анкетирование «Что я знаю о фитнес-аэробике». Рекомендации: «Упражнения для бицепса». «Как правильно держать планку», Беседа «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», Презентации: «Питание – основа здорового образа жизни», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса». Видео: «Чика – рика», «На стиле», «Клэп – клэп», «Круче всех», «Хэллоу», «Зумба – направление фитнеса», «Танец с веерами – вейлами», «Китайский танец», «Танец с тросточками», «Упражнения с гимнастическими палками», Беседа «Как позы йоги влияют на организм». Видео: «Стретчинг», «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть.** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Закрепление выполнения базовых шагов аэробики. Связки из танцевальных шагов аэробики. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Дыхательная гимнастика.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений с гантелями. Разучивание комплекса упражнений на мышцы пресса. Выполнение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Закрепление комплексов ритмической гимнастики: «Чика – рика», «На стиле», «Круче всех», Мастер – класс «Зумба – направление фитнеса». Разучивание танцевальных движений с атрибутами: «Танец с веерами – вейлами», «Китайский танец», «Танец с тросточками»

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

**III. Итоговое занятие –2 часа** (практика – 2 ч.)

**Практическая часть.** Творческий отчет. Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

**Практическая часть.** Круглый стол «Что я знаю о аэробике». Творческий отчет. Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебно-тематический план (11-17 лет)

#### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1</b> <b>Комплексное занятие № 8</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Тестирование наблюдение, контроль
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	2	1	1	
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.3	Танцевальная аэробика	8	1	7	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	5	0,5	4,5	
1.5.	Ритмическая гимнастика	7	0,5	6,5	
1.6.	Степ - аэробика	8	1	7	
1.7	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	0,5	3,5	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2</b> <b>Комплексное занятие № 9</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной	2	0,5	1,5	

	осанки и дыхания				
2.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	0,5	5,5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	8	0,5	7,5	
2.5.	Степ - аэробика	8	1	7	
2.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	0,5	3,5	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3</b> <b>Комплексное занятие № 10</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	0,5	5,5	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	8	0,5	7,5	
<b>3.5.</b>	Степ - аэробика	8	1	7	
<b>3.6.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	0,5	3,5	
<b>IV</b>	<b>Раздел / модуль №4</b> <b>Комплексное занятие № 11</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	5	0,5	4,5	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	7	0,5	6,5	
<b>3.5.</b>	Степ - аэробика	8	1	7	
<b>3.6.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	0,5	3,5	
<b>3.7.</b>	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного плана (11-17 лет, 3 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 16 часов, практическая - 128 часов).

В содержание учебного плана 3 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 8, 9, 10, 11 по фитнес – аэробике с постепенным увеличением дозировки и амплитуды). (Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 8  
 Модуль 2 Комплексное занятие № 9  
 Модуль 3 Комплексное занятие № 10  
 Модуль 4. Комплексное занятие № 11

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Вводное занятие. Всего- 2 часа** (теоретическая часть - 1 ч., практическая -1ч.).

Теоретическая часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и ДДТ. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. (Приложение 2)

**Практическая часть.** Диагностика.

**Теоретическая часть** Презентации: «Фитнес – образ жизни». Видео: «Особенности степ - аэробики». Ознакомление с комбинациями базовыми базовых шагов степ - аэробики. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Видео «Степ – аэробика – что это такое». «Танцевальные связки шагов степ – аэробики». «Как правильно подобрать упражнения для занятий фитнес – аэробикой дома». Видео лекция «Тело мечты».

Анкетирование «Как правильно подобрать гантели по весу», «Как правильно качать мышцы пресса», «Значение шейпинга для укрепления мышц всего тела», Презентации: «Как занятия фитнес - аэробикой влияют на организм человека», «Виды пресса». Видео: «Молодежь Кубани», «На стиле», «Арам-зам-зам», «Если смайлик ты веселый», «Круче всех», «Зоопарк», «Тумба-тумба», «Чики топ». Видео: «Танец с крыльями», «Танец с тросточками», «Это наша жизнь», «Малявка», «Слон», «Ручками крути», «Крокодильчик просто класс», «Вео – вео».

Беседа «Какие Асаны йоги вы знаете». Презентации: «Прыжки на скакалке способствуют выработке эндорфинов и снимают стресс». Анкетирование «Стретчинг. Для чего он нужен», Мастер – класс «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Совершенствование выполнения базовых шагов аэробики, степ - аэробики. Связки из танцевальных шагов аэробики и степ - аэробики. Прыжки на скакалке с переменной ног, с захлестом голени, Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку». «Цветок», «Насос», «Ушки», «Обними себя».

Совершенствование выполнения комплекса силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Упражнения для коррекции осанки и пластики движений. Совершенствование выполнения комплексов ритмической гимнастики: «Чики топ», «На стиле», «Арам-зам-зам», «Если смайлик ты веселый», «Круче всех», «Все вокруг», «Хэллоу», «Зумба – направление фитнеса», «Танец с крыльями», «Танец с тросточками», «Это наша жизнь», «Малявка», «Слон», «Ручками крути», «Крокодильчик просто класс», «Вео – вео»..

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

**III. Итоговое занятие –2 часа** (практика – 2 ч.)

Практическая часть. Творческий отчет. Мастер – класс для своих друзей.

Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

**Учебно-тематический план (для детей с ОВЗ (умственная отсталость в легкой степени)) 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1 Комплексное занятие № 1</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	Тестирование наблюдение, контроль
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг	2	1	1	
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.3	Танцевальная аэробика	10	2	8	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
1.5.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2 Комплексное занятие № 2</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	2	8	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3 Комплексное занятие № 3</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	наблюдение, контроль,

3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	тестирование
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	2	6	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
3.6	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

### Содержание учебного плана (ОВЗ, 1 год обучения)

**Всего 108 часов (теоретическая часть - 27 часов, практическая - 81 часов).**

В содержание учебного плана 1 года обучения входят **3 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6, 7 по фитнес – аэробике). (Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 1

Модуль 2 Комплексное занятие № 2.

Модуль 3 Комплексное занятие № 3.

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Тема I. Вводное занятие. Всего 2 часа** (теоретическая часть - 1 ч., практическая – 1 ч.)

**Теоретическая часть.** Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Презентация: «История возникновения ритмической гимнастики». Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. (Приложение 2)

**Практическая часть.** Диагностика.

**Теоретическая часть.** Презентации: «Для чего нужна разминка», «История возникновения ритмической гимнастики», «Виды осанки», Видео «Базовые шаги аэробики», «Танцевальная аэробика». Беседы: «Аэробика – вид ритмической гимнастики», «Что такое скипинг», «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза». Презентация «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений.

Беседы: «Как правильно подобрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями» - что это такое»; Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды прессы». Видео: «Я – банан», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Все вокруг», «Хэллоу».

Мастер - класс «Методика выполнения поз йоги». Презентации: «Виды стретчинга», «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть. Практическая часть (84 ч.)** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Разучивание базовых шагов аэробики. Связки из базовых шагов аэробики. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку». Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках.

Изучение комплекса упражнений с гантелями. Изучение: упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Разучивание комплексов ритмической гимнастики: «Все вокруг», «Чуча – чача», Я – банан», «Я – ракета», «Все вокруг», «Клэп – клэп», «Хэллоу».

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

**III. Итоговое занятие –2 часа (практика – 2 ч.)**

**Практическая часть.** Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебно-тематический план (ОВЗ)

#### 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации) дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала (тестирование, анкетирование, контрольные задания)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1</b> <b>Комплексное занятие № 4</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Тестирование наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала: тестирование, анкетирование,
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	



	Вводный мониторинг				контрольные задания
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.3	Танцевальная аэробика	10	2	8	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
1.5.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2 Комплексное занятие № 5</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала: тестирование, анкетирование, контрольные задания
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	2	8	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3 Комплексное занятие № 6</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала: тестирование, анкетирование, контрольные задания
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>IV</b>	<b>Раздел / модуль №4 Комплексное занятие № 7</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	2	8	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для	8	2	6	

	мышц рук, ног и пресса				материала: тестирование, анкетирование, контрольные задания
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
<b>3.5.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>3.6.</b>	Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### Содержание учебного плана (ОВЗ, 2 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 32 часа, практическая - 112 часов).

В содержание учебного плана 2 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6, 7 по фитнес – аэробике). (Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 4

Модуль 2 Комплексное занятие № 5

Модуль 3 Комплексное занятие № 6.

Модуль 4. Комплексное занятие № 7

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Вводное занятие. Всего - 2 часа** (теоретическая часть - 1 ч., практическая - 1 ч.)

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. (Приложение 2) **Практическая часть.** Диагностика.

**Теоретическая часть.** Анкетирование - опрос «Для чего нужна разминка», «Как правильно подобрать упражнения для разминки». Видео: «Особенности степ - аэробики». Ознакомление с комбинациями базовыми базовых шагов аэробики. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Беседы: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Видео лекция «Танцевальная аэробика – вид ритмической гимнастики», «Танцевальные шаги и основные элементы аэробики». Презентация «Упражнения на расслабление». Анкетирование «Что я знаю о фитнес-аэробике». Рекомендации: «Упражнения для бицепса». «Как правильно держать планку», Беседа «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», Презентации: «Питание – основа здорового образа жизни», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса».

Видео: «Чика – рика», «На стиле», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Круче всех», «Все вокруг», «Хэллоу», «Зумба – направление фитнеса». Видео: «Танец с веерами – вейлами», «Китайский танец», «Танец с тросточками»,

«Упражнения с гимнастическими палками», Беседа «Как позы йоги влияют на организм». Видео: «Стретчинг», «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть.** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Закрепление выполнения базовых шагов аэробики. Связки из танцевальных шагов аэробики. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Дыхательная гимнастика.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений с гантелями. Разучивание комплекса упражнений на мышцы пресса. Выполнение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Закрепление комплексов ритмической гимнастики: «Чика – рика», «На стиле», «Круче всех», Мастер – класс «Зумба – направление фитнеса». Разучивание танцевальных движений с атрибутами: веерами – вейлами, тросточками, гимнастическими палками, султанчиками.

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

**III. Итоговое занятие –2 часа** (практика – 2 ч.)

**Практическая часть.** Творческий отчет. Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебно-тематический план (дети ОВЗ)

#### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации) дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала (тестирование, анкетирование, контрольные задания)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Раздел / модуль 1 Комплексное занятие № 8</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	Тестирование наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала: тестирование, анкетирование,
1.1	<b>Теоретическая часть.</b> Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

	чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг				контрольные задания
1.2	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.3	Танцевальная аэробика	8	1	7	
1.4	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	
1.5.	Ритмическая гимнастика	7	1	6	
1.6.	Степ – аэробика	7	1	6	
1.7.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>II</b>	<b>Раздел / модуль №2 Комплексное занятие № 9</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала:
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	тестирование, анкетирование, контрольные задания
2.2	Танцевальная аэробика	8	1	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	8	1	7	
2.5.	Степ - аэробика	8	1	7	
2.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>III</b>	<b>Раздел / модуль №3 Комплексное занятие № 10</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения программного материала:
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	тестирование, анкетирование, контрольные задания
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
<b>3.3</b>	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	
<b>3.4</b>	Ритмическая гимнастика	8	1	7	
<b>3.5.</b>	Степ - аэробика	8	1	7	
<b>3.6.</b>	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>IV</b>	<b>Раздел / модуль №4 Комплексное занятие № 11</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, дистанционные формы оценивания уровня освоения
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	

3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	6	1	5	программного материала: тестирование, анкетирование, контрольные задания
3.4	Ритмическая гимнастика	7	1	6	
3.5	Степ - аэробика	7	1	6	
3.6.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
3.6.	Итоговое занятие. Мониторинг.	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>118</b>	

### Содержание учебного плана (ОВЗ, 3 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 24 часа, практическая – 118 часов).

В содержание учебного плана 3 года обучения входят **4 модуля по 36 часов** (разработанные комплексные занятия № 8, 9, 10, 11 по фитнес – аэробике). (Приложение 1)

Модуль 1 Комплексное занятие № 8

Модуль 2 Комплексное занятие № 9.

Модуль 3 Комплексное занятие № 10.

Модуль 4. Комплексное занятие № 11.

**Модули №1 - №4 включают в себя:**

**Вводное занятие. Всего - 2 часа** (теоретическая часть- 1ч., практическая - 1 ч.).

**Теоретическая часть.** Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Презентация: «История возникновения ритмической гимнастики и степ – аэробики». Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила ТБ. (Приложение 2)

Практическая часть. Диагностика.

**Теоретическая часть.** Презентации: «Фитнес – образ жизни». Видео: «Особенности степ - аэробики». Ознакомление с комбинациями базовыми базовых шагов степ - аэробики. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Видео «Танцевальные связки шагов степ – аэробики». «Как правильно подобрать упражнения для занятий фитнес – аэробикой дома». Видео лекция «Тело мечты».

Анкетирование «Как правильно подобрать гантели по весу», «Как правильно качать мышцы пресса», «Значение шейпинга для укрепления мышц всего тела», Презентации: «Как занятия фитнес - аэробикой влияют на организм человека», «Виды пресса». Видео: «Молодежь Кубани», «На стиле», «Арам-зам-зам», «Если смайлик ты веселый», «Круче всех», «Зоопарк», «Тумба-тумба», «Чики топ». Видео: «Танец с крыльями», «Танец с тросточками», «Это наша жизнь», «Малышка», «Слон», «Ручками крути», «Крокодильчик просто класс», «Вео – вео».

Круглый стол «Какие Асаны йоги вы знаете». Презентации: «Прыжки на скакалке способствуют выработке эндорфинов и снимают стресс». Анкетирование «Стретчинг. Для чего он нужен», Мастер – класс «Упражнения на гибкость».

**Практическая часть.** Выполнение разминки (голова, плечи, руки, голеностопные суставы). Совершенствование выполнения базовых шагов аэробики, степ -аэробики. Связки из танцевальных шагов аэробики и степ -аэробики. Прыжки на скакалке с переменной ног, с захлестом голени, Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Удивились», «Цветок», «Насос», «Ушки», «Обними себя».

Совершенствование выполнения комплекса силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса. Упражнения для коррекции осанки и пластики движений. Совершенствование выполнения комплексов ритмической гимнастики: «Чики топ», «На стиле», «Арам-заз-зам», «Если смайлик ты веселый», «Круче всех», «Все вокруг», «Хэллоу», «Это наша жизнь», «Малявка», «Слон», «Ручками крути», «Крокодильчик просто класс», «Вео – вео».

Асаны йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается».

### **III. Итоговое занятие –2 часа (практика – 2 ч.)**

Практическая часть. Творческий отчет. Мастер – класс для своих друзей. Диагностика. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

## **1.4. Планируемые результаты у учащихся 6-10 лет**

### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (аэробика, фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика и др.);
  - асаны (позы) йоги;
  - название базовых шагов аэробики и правильность их выполнения.
- Умеют выполнять:
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - упражнения, направленные на развитие физических качеств, комплексы аэробики;
- Имеют представление о фитнес – аэробике.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

### **Личностные результаты**

- проявляют творческие способности, инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

### **Метапредметные результаты**

#### **Учащиеся должны знать:**

- правила безопасности и личной гигиены;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- особенности питания при занятиях;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- знать основы аэробики;
- выполнять элементарные танцевальные шаги;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- уметь сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- исполнять танцевальные связки;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

## **Планируемые результаты у учащихся 11-17 лет**

### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика и др.);

- основные позы йоги;
- название базовых шагов аэробики и правильность их выполнения.
- Умеют выполнять:
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - упражнения, направленные на развитие физических качеств, комплексы аэробики;
- Имеют представление о фитнес – аэробике.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

#### **Личностные результаты**

- проявляют творческие способности, инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Учащиеся должны знать:**

- правила безопасности и личной гигиены;
- названия базовых шагов в аэробике;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- особенности питания при занятиях;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- знать основы аэробики;
- выполнять танцевальные шаги на степ - платформе;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- уметь сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

#### **Планируемые результаты у детей с ОВЗ (умственная отсталость в легкой степени)**

##### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика и др.);
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - основные позы йоги;
  - название базовых шагов аэробики и правильность их выполнения.



- Правильно выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, комплексы аэробики.
- Умеют выполнять прыжки на скакалке на двух ногах.
- Имеют представление о фитнес – аэробике.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

**Личностные результаты:**

- проявляют инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

**Метапредметные результаты.**

**Учащиеся должны знать:**

- правила безопасности и личной гигиены;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- особенности питания при занятиях;
- особенности выполнения силовых упражнений.

**Учащиеся должны уметь:**

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять элементарные танцевальные шаги;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- уметь сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

## **РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 9)**

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия по программе «Мир фитнеса» проходят в Доме детского творчества согласно расписанию. Для успешной реализации программы используется: специальный кабинет, где проходят занятия – доступный, просторный, соответствующий нормам пожарной безопасности, с естественным доступом воздуха и хорошим освещением. На полу специальное покрытие для занятий танцами (гладкий деревянный настил, линолеум). Занятия проводятся под разную музыку.

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития творческих способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика» (Приложение 3).

#### **Материально – техническое обеспечение (Приложение 3)**

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование: ноутбук с доступом в интернет, аудио - и видеоаппаратура, программное обеспечение, гимнастические коврики, султанчики, гантели, скакалки, гимнастические палки, ленты, степ – платформы, веера. (Приложение 3).

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное педагогическое образование в области, соответствующей профилю программы физкультурно – спортивной направленности и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **2.3. Формы аттестации**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме опроса по теоретической части программы, во время проведения практической работы оценивается качество выполнения заданий. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол, аналитическая справка, грамота, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей, открытое занятие, творческий отчет, статьи, которые осуществляются через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;
- аттестации в форме сдачи танцевальной комбинации (промежуточная, итоговая). (Приложение 4)

### **2.4. Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. вводный мониторинг (в начале каждого года обучения);
2. текущая диагностика (в течение всего учебного года);
3. промежуточная диагностика (январь, в середине учебного года);

4. итоговая аттестация (по окончании обучения по программе).  
(Приложение 4)

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, вручаются грамоты.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся: практическая подготовка по ОФП и СФП

Форма оценки – бальная: 2- присутствует в полной мере, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

**Общий уровень усвоения:**

*15-18 баллов* – высокий уровень;

*10-14 баллов* – средний уровень;

*0-9 баллов* – низкий уровень.

При дистанционном обучении, оценивание учащихся проходит в форме видео и фото отчетов.

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балл	0 балл
1.	Ритмическая гимнастика (Правильность выполнения комплекса)			
2.	Отжимания 30-20 сек	20 раз	15 раз	10 раз
3.	Пресс за 30 сек	20 раз	15 раз	10 раз
4.	Приседания 30 сек	20 раз	15 раз	10 раз
6.	Прыжки на скакалке 30 сек	30 раз	20 раз	10 раз
7.	Планка 30 сек	30 сек	20сек	10сек

**Таблица контрольных нормативов СФП**

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балл	0 балл
1.	Базовые шаги аэробики: степ тач, дабл стэп тач, опен степ, греп вайн			

	кик, кёл. (Знание названий шагов и правильность их выполнения)			
2.	Стретчинг (Лодочка, корзинка, кораблик, березка, бабочка)			
3.	Асаны йоги: Поза дерева 15 сек Позы вытянутого треугольника -15 сек Кошечка, Собака (Правильность выполнения и удержание равновесия)			

**Таблица названий шагов в аэробике**

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
7.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

## Диагностическая карта освоения учащимися программы «Мир фитнеса»

№	Фамилия, имя учащегося	Теория		Практика				Усвоение программы
		Владение специальной	Техника безопасности	ОФП		СФП		
				Отжимания	Пресс приседания	Гибкость, пластичность	Ритмическая	

### 2.5. Методические материалы

Алгоритм учебного занятия. (Приложение 5)

#### Общая структура занятия:

1. Вводная часть (цели, задачи, мотивация).
2. Основная часть (теория или практика).
3. Итоговая часть (подведение итогов, рефлексия).

#### Педагогические технологии и методы обучения

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

#### Технологии:

1. Информационные.
2. Технология Группового Обучения.
3. Развивающие.
4. Личностно-Ориентированные.
5. Педагогика Сотрудничества.
6. Здоровьесберегающие.
7. «Фитнес – Технологии».
8. «Ситуация Успеха».
9. Метод проектов.

#### Методы обучения:

- показ;
- мотивационный;
- проблемного обучения;
- словесные: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация;
- наглядно - практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- ступенчатый;
- метод оценки детьми друг друга;
- игровой.

### **Вариативность программы**

Особенностью Программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач - сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения - сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных, групповых).

## Список литературы

### Список нормативной литературы:

1. Концепция развития образования РФ до 2020 г.
2. Федеральный закон от 29.12.2016 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.08.2018 года № 196, "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар, ИРО, 2020 г. Автор–составитель Рыбалева И.А.
8. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (авторы - составители: Рыбалёва И.А., кандидат педагогических наук, руководитель Регионального модельного центра, Ремезова Г.С. и Савченко Г.С., старшие методисты Регионального модельного центра (2020 г.)

### Список методической литературы:

1. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей Учебное пособие, Москва, Юрайт, 2016 г.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс Лечебно-профилактический танец, , 2014 г.
3. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми» / Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014
4. Мякинченко Е.Б и.Шестакова М.П. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры /.- М.: Спорт Академ Пресс, Дивизион Москва 2016 <https://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
5. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.;

6. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.  
<https://otherreferats.allbest.ru/sport/0009101>
7. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Учебно-методическое пособие «Аэробика. Хореография и дизайн урока» Фитнес конвенция Москва 2016  
<https://nashaucheba.ru/v14158/?cc=1>
8. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
9. Журова И.А. Методика проведения оздоровительных занятий со студентами 1– 3 курсов Сибирской государственной геодезической академии по специализации «Аэробика» [Текст] : метод. указания /– Новосибирск: СГГА, 2016 – 42 с.;
10. Сергина Т. И., Маслова Л. П, Арбеева М. Ш., Воробьева И. В., Залялиева О. В, Фалеева С. А. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учеб. метод. пособие / - Казань: эл. ресурс Казан. ун-та, 2016. - 40 с.;
11. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Хореография и дизайн урока». Учебно-методическое пособие Фитнес конвенция Москва 2016; Программа «Федерация фитнес-аэробики России для обучающихся 6 -11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»/Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, КМС Лёвкин А.А. - методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК./
12. Удалова Е. П., Южакова Н. В Аэробика : учебное пособие. – Вологда : ВоГУ, 2016. – 84 с <http://emp.vogu35.ru/vse-materialy/send/473-metodmat/15000->
13. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие /.; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО– Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)  
[https://vlgr.ranepa.ru/files/izd/elizd/%D0%AE%D0%B6%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_\(%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0\).pdf](https://vlgr.ranepa.ru/files/izd/elizd/%D0%AE%D0%B6%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_(%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0).pdf)

**Электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика»**

1. <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>
2. [http://fitness-portal.ru/fitness\\_programme/special/for\\_children.htm](http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm)
3. <https://sportadvice.ru/detskiy-fitness>
4. <https://www.fitnessera.ru/fitnes-dlya-detej-ot-deniz-ostin.html>
5. <http://fitnessdb.ru/aerobika/video/38/>
6. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-332670.html>
7. <https://womanadvice.ru/aerobika-dlya-detej>



8. [https://go.mail.ru/search\\_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=575704633414089053&sig=39e4cf03e9&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=575704633414089053&sig=39e4cf03e9&s=youtube)
9. [https://go.mail.ru/search\\_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=5179610634884380911&sig=58838b2d0c&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=5179610634884380911&sig=58838b2d0c&s=youtube)
10. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101)
11. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a)
12. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=5446093388824059997&sig=3dae973ed8&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=5446093388824059997&sig=3dae973ed8&s=youtube)
13. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=6959114340399656648&sig=664a921577&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=6959114340399656648&sig=664a921577&s=youtube)
14. [https://go.mail.ru/search\\_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&frm=ws\\_p&d=774265371241372435&sig=57f1279d8e&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&frm=ws_p&d=774265371241372435&sig=57f1279d8e&s=youtube)
15. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344392697&fm=1&gp=813028&q=%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D1%8B+%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&d=2306480739932297220&sig=04380e87fb&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344392697&fm=1&gp=813028&q=%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D1%8B+%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&d=2306480739932297220&sig=04380e87fb&s=youtube)
16. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344504682&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4+%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344504682&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4+%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0)

[%BA%D1%83&us=13&usln=1&usstr=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B&usqid=62930e79cc935871&hasnavig=0&d=1166878183428590613&sig=7e3652321f&s=youtube](https://www.youtube.com/watch?v=62930e79cc935871&hasnavig=0&d=1166878183428590613&sig=7e3652321f&s=youtube)

17. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344717146&f m=1&gp=813028&q=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85&us=8&usln=2&usstr=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0&usqid=6293254997930d94&hasnavig=0&d=4063714825259303929&sig=fc6e7b02f5&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344717146&f m=1&gp=813028&q=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85&us=8&usln=2&usstr=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0&usqid=6293254997930d94&hasnavig=0&d=4063714825259303929&sig=fc6e7b02f5&s=youtube)

18. [https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya\\_gimnastika\\_strelnikovoj\\_dlya-detej.html](https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html)

19. <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

20. [https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya\\_gimnastika\\_strelnikovoj\\_dlya-detej.html](https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

№	Список приложений	стр
1.	Приложение 1 <b>«Комплексные занятия по фитнес – аэробике»</b> Комплексное занятия по фитнес – аэробике №1 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №2 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №3 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №4 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №5 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №6 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №7 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №8 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №9 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №10 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №11	53 55-60 61-69 70-76 77-82 83-88 89-98 99-106 107- 110 111- 117 118- 124 125- 130
2.	Приложение 2 «Техника безопасности»	131
3.	Приложение 3 «Материально – техническое обеспечение. Перечень оборудования»	135
5.	Приложение 4 «Диагностический инструментарий»	137
6.	Приложение 5 «Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия»	140
7.	Приложение 6 «Аэробика. Базовые шаги. Танцевальная аэробика».	142
8.	Приложение 7 «Степ – аэробика»	144
9.	Приложение 8 «Йога»	147
4.	Приложение 9 «Календарный учебный график программы»	150- 162

### Комплексные занятия по фитнес-аэробике

**Цель:** повысить мотивацию детей к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение разных направлений фитнес — аэробики.

**Инновационность методики:**

Современная фитнес-аэробика - система оздоровительных гимнастических и танцевальных упражнений, осуществляемых под ритмичную музыку, основным средством которой являются разнообразные физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы, включающие социальный, духовный, психологический и физический компоненты.

**Целевая аудитория:** возраст 6 - 17 лет

**Основные идеи, подходы, принципы.**

Каждое упражнение предусматривает свою танцевальную окраску, что позволяет расширить диапазон двигательной активности учащихся и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу – понять, насколько подготовлен ребёнок, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки.

**Оборудование, техническое оснащение:** ноутбук, акустические колонки, гимнастические коврики, гантели, скакалки, веера – веилы, султанчики, гимнастические палки, гимнастические ленты, степ – платформы.

**Метод организации:** фронтальный, с индивидуальным подходом

Время проведения: 2x45 минут с перерывом 10 минут

**Место проведения:** танцевальный зал

Теоретическая часть – 12 минут

Практическая часть – 78 минут

1. **Подготовительная часть** практическая часть – 25 мин., теоретическая часть – 3 мин
  - Разминка - 3 минуты
  - Танцевальная аэробика – 15 мин
  - Бег, прыжки – 3 мин
  - Дыхательная гимнастика – 1 мин
2. **Основная часть:** теоретическая часть– 5 мин., практическая часть – 55 мин
  - Упражнения с гантелями (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями, практика – 10 мин)
  - Силовые упражнения для мышц ног (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений), практика – 13 мин
  - Пресс: теория – 1 мин., практика – 8 мин
  - Ритмическая гимнастика Теория – 5 мин Практика – 15 мин
3. **Заключительная часть:** теоретическая часть – 1 мин. практическая часть – 4 мин
  - Йога 1 мин
  - Медитация 2 мин
  - Рефлексия 2 мин

## ПРИМЕЧАНИЕ

Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности. Нагрузка на учащихся может увеличиваться или уменьшаться.

Для учащихся 6-10 лет и для детей с ОВЗ количество повторений в упражнениях сокращается до 10-15, используется индивидуальный подход. Теоретическая часть увеличивается. Усложнения в упражнениях применяется только для учащихся 11-17 лет индивидуально.

## Комплексное занятие по фитнес-аэробике №1

## Вводная часть (10мин)

1. Построение
2. Мотивация: обучающимся предлагается проверить себя на гибкость позвоночника, например: встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.
3. Построение в 2-3 шеренги в шахматном порядке.
4. Сообщение задач занятия и правил выполнения упражнений (приложение 1)
5. Определение пульса за 10сек.

## Подготовительная часть (15 мин)

## Разминка.

Педагог: «На прошлом занятии мы с вами разучили комплекс ОРУ, который будем выполнять в разминке на каждом занятии. Разминка – это последовательная проработка всех частей тела и подготовка организма к физическим упражнениям с повышенной интенсивностью и сложностью. Сегодня мы закрепим комплекс общеразвивающих упражнений и на следующих занятиях будем его повторять и совершенствовать».

## Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. И.п. (исходное положение) – стойка ноги врозь, руки вниз.  
1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон головы вправо, слегка согнуть левую ногу; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево, слегка согнуть правую ногу; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – вытянуть голову вперед; 2 – втянуть голову назад. Плечи не поднимать.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – поднять вверх плечи; 2 – и.п. То же, вставая на носки и опускаясь вниз на каждый счет; выполняя полуприсед на счет 2.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 поочередно поднимать и опускать плечи постепенно приседая; 5-8 – то же, выпрямляясь.
6. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, локоть вверх; 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – полуприсед колени влево, мах руками вправо, поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1 – согнуть руки, приближая кисти к лопаткам; 2 – наклон вперед, руки выпрямить назад.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом из стороны в сторону. То же, сгибая и разгибая руки; выполняя по два движения тазом вправо и влево; увеличивая амплитуду и перенося тяжесть тела с внутренней стопы на наружную.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом вперед назад. То же, выполняя полуприсед (1 – 4) и выпрямляясь (5 – 8)
11. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – таз вперед; 2 – таз назад; 3 – таз вправо, 4 – таз влево.
12. Марш на месте с высоким подниманием бедра (1 – 8)
13. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад. 1 – 2 подъем на полупальцы; 3 – 4 пережат на пятки.

В конце комплекса выполняются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

*Методические указания:* Уделить внимание сохранению правильной осанки, согласованности рук и ног.

Основная часть (40 мин.)

I. Повторение танцевальной композиции:

- 1-4 – 4 шага на месте, руки вверх ладонями вперед, кисти на каждый шаг перемещают то вправо, то влево;
- 5-8 – 4 приставных шага (шаг правой – приставить левую, шаг левой – приставить правую и т.д.), руки в стороны на каждый шаг;
- 9- 12 – то же в другую сторону;
- 13-16 – с правой Ви-степ (правой вперед в сторону, левой вперед в сторону, правой в и.п., левой в и.п.), руки согнуты в локтях;
- 17-18 – два пружинящих сгибания правой с двумя рывками согнутых рук: левая вверх, правая вниз, кисти в кулак, большой палец вверх;
- 19-20 – повторить 17-18 с другой ноги, меняя положение рук;
- 21-24 – повторить 17-20;
- 25 – правую согнуть, стопа на полу, руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»);
- 26 – повторить 25 с другой ноги, меняя положение рук к левому плечу;
- 27 – левую разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед туловищем, левая сверху;
- 28 – повторить 27 с другой ноги, меняя положение рук к левому колену;
- 29 – левую разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед туловищем, левая сверху;
- 30 – повторить 29, меняя положение ног и рук;
- 31 – меняя положение ног, хлопок за спиной;
- 32 – прыжком поворот кругом в и.п. с хлопком руками перед грудью;
- 33-64 – повторить композицию.

II. Закрепление и дальнейшее совершенствование специально-направленных упражнений на развитие мышц живота, плечевого пояса и ног, с преодолением веса собственного тела.

Педагог: «Сейчас мы с вами выполним упражнения силовой аэробики для укрепления мышечного корсета. Вы знаете, что в этих упражнениях в качестве отягощения используется вес собственного тела. Затем мы разделимся на 3 команды. Я раздам вам карточки для каждой команды, в которых будут упражнения для определенной группы мышц. Вам нужно будет выбрать из предложенных упражнений два наиболее эффективных: 1-ой команде – для

мышц живота; 2-ой команде – для мышц плечевого пояса; 3-ей команде – для мышц ног».

Обучающиеся выполняют все упражнения из трех карточек. Комплекс упражнений силовой аэробики каждой карточки включает в себя по 4 – 5 упражнения для каждой группы мышц (живота, ног, плечевого пояса).

#### *Карточка 1.*

*Упражнения для развития прямых и косых мышц живота*

*(область живота и талии – одно из самых «уязвимых» мест женской фигуры).*

И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты врозь; 1 – плавное поднятие туловища вверх, руки вперед; 2 – и.п. Повторить 10 – 12 раз;

И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову; 1 – поднятие туловища вверх; 2 – поворот туловища вправо; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п. Повторить 10 – 15 раз

И. п. – лежа на спине, поднятие прямых ног вверх за голову. Повторить 10 – 12 раз.

И.п. – упор лёжа сзади на предплечьях – «велосипед». Медленный подсчет до 10 раз либо движения ног в течении 20-30 сек.

И.п. – лёжа на спине, ноги скрестно, руки за голову; 1- поднятие туловища вверх; 2- и. п. Повторить 10-12 раз.

Выполнив в соответствии с заданием последний раз поднятие туловища вверх, вытянуть руки вперед, зафиксировать это положение до 10 счетов.

#### *Карточка 2.*

*Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.*

И. п. – упор лежа. Поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 6 -8 раз.

И. п. – упор стоя на правом колене, левая нога назад; 1 – мах левой ногой, одновременно сгибая рук; 2 – и. п. То же другой ногой. Повторить 8 – 10 раз.

И. п. – упор лежа на предплечьях. Поочередное разгибание и сгибание рук с возвращением в и. п. Повторить 6 -8 раз.

И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание правой руки, левая рука вперед, правая нога назад. Выполнить 2 -3 раза. То же левой рукой. Если кому – либо будет сложно выполнить данное упражнение, то сгибание – разгибание надо заменить удержанием.

И. п. – упор лежа сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, согнув ноги. Повторить 6 – 8 раз.

#### *Карточка 3.*

Данная карточка содержит упражнения для развития мышц бедра (ног). На ногах находятся крупные мощные мышечные группы. Они нуждаются в постоянных упражнениях, например таких:

1. И. п. – лежа на правом боку, правую руку под голову, согнув ноги под углом 90 градусов;

а) 1 – поднять левую ногу; 2 – опустить ногу в и. п. Бедро, голень, стопа здесь – одно целое. Повторить 10 – 12 раз;

б) 1 – 2 – поднять левую ногу; 3 – опустить ногу в и. п.; 4 – пауза. Повторить 10 – 12 раз;



в) подтягивание левой ноги к груди и разгибание, но не до конца (нога параллельна полу). Повторить 12 раз. То же лежа на левом боку. Упражнение выполнять правой ногой.

2. И. п. – упор на правое предплечье, лежа на правом боку:

а) мах левой ногой через сторону вверх. Повторить 10 раз;

б) мах согнутой левой ногой к туловищу. Повторить 10 раз. То же, выполняя мах правой ногой. Упор на левое предплечье.

*Методические указания:* следует добиваться не сугубо механического выполнения упражнений, а понимания и осознания занимающимися своих целенаправленных двигательных действий.

Показ в составе команд выбранных двух самых эффективных упражнений. Обучающиеся одной из команд, осуществляют показ, а другие смотрят. Затем с показом двух других упражнений выступает вторая команда и т.д.

Педагог: «Сейчас я запишу выбранные вами упражнения на листе бумаги. Итак, у нас получился новый комплекс упражнений силовой аэробики, который мы с вами и выполним».

Выполнение обучающимися составленного комплекса упражнений для развития мышц ног, рук и живота (4-6 мин.).

Педагог подводит обучающихся к мысли, что не какое-то отдельное упражнение, а лишь комплекс упражнений, направленный на корректировку фигуры, помогает достичь желаемого результата.

Заключительная часть (15 мин.).

Педагог: «А теперь после активной работы перейдем к более спокойному выполнению упражнений - это комплекс упражнений на растягивание мышц (развитие гибкости), восстановление дыхания, формирование красивых линий движений»:

1. Стретчинг.

И.п.- лежа на спине. Левая нога полусогнута, ступня упирается плоско в пол. Вытянуть правую ногу, слегка потянитесь вперед и сомкните кисти рук в замок под правым коленом. Не отрывая спины и ягодиц от пола, мягко потяните правую ногу на себя, пока не почувствуете натяжения в задней части бедра. Согнуть вперед ступню, чтобы вытянуть икроножную мышцу. Повторить упражнение с левой ногой.

И.п. - лежа на спине, согнув одну ногу в колене, а другую вытянув вперед на полу. Уронить согнутое колено в направлении вытянутой ноги и коснуться им пола. Так же можно усилить растяжение, нажимая на согнутое колено рукой, расположенной на той же стороне, и вытянув вторую руку в сторону вдоль пола на уровне плеча. Повторить упражнение в другую сторону.

И.п. - лежа на спине. Согнуть правое колено, уперев ступню в пол. Подтянуть левую ногу и положить ее щиколотку крест – накрест на правое колено. Зафиксировать это положение. Медленно «оторвать» правую стопу от пола и поднять вверх. Обхватить руками заднюю часть своего правого бедра и мягко потянуть на себя. Повторить в другую сторону.

И.п.- лежа на левом боку. Положить голову на левую руку, вытянуть вверх. Согнуть в колене правую ногу назад и обхватить правой рукой щиколотку. Для

усиления растяжки втянуть живот и подать копчик вперед, сохраняя линию позвоночника прямой. Повторить на другом боку.

И.п. - сидя прямо. Соединить ступни согнутых в коленях ног перед собой. Колени удобно раздвинуты в стороны и опущены. Обхватить руками щиколотки и прогнуться вперед в тазу. Мягко прижать колени к полу до тех пор, пока не почувствуется натяжка во внутренних мышцах бедер.

И.п. - сидя прямо, скрестив ноги перед собой. Вывернуть руки ладонями наружу, сомкнув пальцы в замок. Вытянуть вверх сомкнутые руки ладонями наружу и потянуться всем телом вверх. Чтобы усилить растяжку верхней части спины, можно понаклоняться слегка влево - вправо.

И.п. - сидя прямо, скрестив ноги перед собой. Вытянуть одну руку вперед и прижать ее к телу на уровне плеча. Другой рукой прижать локоть первой руки, пока не почувствуется натяжение в плече и задних мышцах руки. Повторить упражнение с другой рукой.

И.п. - сидя прямо, скрестив перед собой ноги. Вытянуть левую руку вперед на уровень плеч, отогнув кисть в направлении пола. Положить правую ладонь на пальцы левой руки и мягко нажать вниз, так чтобы вдоль всей руки почувствовать натяжение. Повторить с другой рукой.

И.п. - сидя прямо, скрестив ноги. Опустить подбородок к груди и мягко поперекачивайте голову в стороны, поворачивая ухо к плечу. Необходимо поворачивать голову так, чтобы почувствовать натяжение мышц шеи. Повторить это упражнение 2-3 раза.

*Методические указания:*

- выполнять упражнения необходимо при полностью расслабленных мышцах;
- фиксировать каждую растяжку в течении 30 сек., либо пока не почувствуете сильного натяжения мышц;
- не тянуть мышцы до острой боли;
- не «раскачивать» мышцу взад - вперед в натянутом положении. Это чревато травмами и судорогами;
- во время растяжки дышать глубоко. Это позволит чувствовать себя намного комфортнее и принесет больше пользы;
- все тело должно оставаться расслабленным, пока работаете с определенной группой мышц.

2. Определение пульса.

3. Подведение итогов занятия.

Педагог: «Сегодня на занятии мы закрепили комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения силовой аэробики для укрепления мышечного корсета и вместе составили комплекс упражнений силовой аэробики. У вас все здорово получилось. На следующих занятиях мы будем совершенствовать выполнение этих комплексов».

4. Домашнее задание: выполнение комплекса упражнений составленного на занятии.

Правила выполнения упражнений.

- Все упражнения для мышц шеи нужно делать мягко, плавно, без рывков;

- делая движения руками (вперед, в сторону, вверх и т.д.) не сгибать их;
- наклоняясь вперед – держать спину прямо, голову не опускать, подбородок приподнять;
- при поворотах туловища очень важно сохранять строго вертикальное положение позвоночника, не следует прогибаться, сутулиться;
- упражнения для ног включают разнообразные приседания, выпады, махи, поднимание на носки, танцевальные шаги в различных исходных положениях. При их выполнении необходимо удерживать правильную осанку;
- при подъеме на носки – выпрямляются ноги с максимальным напряжением мышц бедра. При выполнении махов нужно слегка присесть на опорную ногу, но спину держать прямо. Махи ногами делаются в заданном темпе и с той амплитудой, которая позволяет сохранять этот темп, не сгибая маховую ногу. Амплитуда махов постепенно увеличивается;
- выполняя упражнения для мышц брюшного пресса, удерживать мышцы живота напряженными и максимально точно повторять движения за педагогом;
- упражнения для мышц таза в исходном положении «лежа» выполняются с напряжением ягодиц при подъеме таза и их расслаблением при опускании, мышцы живота все время напряжены. Делается вдох перед каждым опусканием и выдох перед подъемом.

## Комплексное занятие по фитнес – аэробике №2

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>            Практическая часть – 17 мин            Теоретическая часть – 3 мин            Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.            Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока            Разминка. Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп            Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.            Танцевальная аэробика (темп средний)            1.. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.            2. Step touch – И.п. – ноги вместе, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;            3. Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой            4.V-step Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой</p>	<p>20 мин</p> <p>1 м</p> <p>1 м</p> <p>3 м</p> <p>15 м</p> <p>8 р</p> <p>8р</p> <p>8 р</p> <p>8р</p>	<p>В шахматном порядке Громко и четко</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию. Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе. Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V».</p>

<p>ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место</p>		<p>Приложение 1</p>
<p>5. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.</p>	8 р	<p>Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать, Спину держать ровно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p>
<p>6. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p>	10 р	
<p>7. Toe touch – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p>	10 р	<p>Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.</p>
<p>8. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.</p>		
<p>9. Grapevine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p>		<p>Поднимая колено к локтю, тянуть носок</p> <p>Приложение 1</p>
<p>Бег Бег на месте с захлестом голени назад.</p>		<p>Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогают руками</p>
<p>Прыжки: 1. прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2)</p>		<p>Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений.</p>
<p>И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»),</p>	10 р	<p>Вдох глубокий через нос, выдох ртом.</p>
	10 р	<p>Зажимая правую</p>

<p>руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.</p> <p>2. «Кик» (4x4)</p> <p>И. п.: ноги вместе, рабочая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю. На счёт «2» нога возвращается в исходное положение.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вправо-влево, вперед-назад</p> <p>4. Прыжки «маятник» -2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот</p> <p>5. March – ходьба на месте</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Теория – 10сек, практика 20 сек</p> <p>Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом</p> <p>«Подыши одной ноздрей».</p> <p>Показ видео ролика (на выбор)</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p><b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</p> <p>Теоретическая часть– 5 мин</p> <p>Практическая часть – 55 мин</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями)</p> <p>Практика – 10 мин</p> <p>1. И.п. ноги на ширине плеч. Руки с гантелями - на поясе. Вильяние бедрами на 2 счета с поворотом головы вправо – влево</p> <p>2. И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх</p> <p>3. «Окошечко». И.п ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице.</p> <p>4. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p> <p>5. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.</p> <p>6. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх,</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>1 м</p> <p>60 м</p> <p>12 м</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p>	<p>ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую.</p> <p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>Подбородок не прижимать к груди</p> <p>Не прогибаться в пояснице</p> <p>Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад</p> <p>Локти смотрят в стороны</p> <p>Плечи не поднимать, голову держать ровно</p> <p>Поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности.</p> <p>Выпрямляя руку</p>
---	--	--

<p>задержать. – 2 раза</p> <p>7. И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, вдоль туловища. 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, локти смотрят в стороны, 3-4 – опустить в и.п.</p> <p>8. «Отдыхаем» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p> <p>9. И.п. стоя на правой ноге, левую ногу поставить в сторону на носок, правая рука на правом бедре, левая рука поднята вверх в сторону. Заводить прямую левую руку за спину, качая бедрами вправо-влево, затем согнутую в локте.- 10 раз прямую, 10 раз согнутую.</p> <p>10. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.</p> <p>11. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.</p> <p>12. «Бокс» И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- левую руку</p> <p>13. «Бицепс». И.п. ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз ладонями вперед. Поочередно сгибать руки к плечам</p> <p>14. Растяжка рук. Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам</p> <p>15. Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу и наоборот)</p> <p>16. «Трицепс» «Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову, 2- опуская вниз, между ног, наклонить вниз</p> <p>17. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову к правому плечу, затем к левому с поворотом туловища и приседанием</p> <p>18. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить</p>	<p>20 р</p> <p>10 с</p> <p>20 р</p> <p>10 с</p> <p>20 с</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>20 раз</p> <p>10 сек</p>	<p>вперед, кисть переворачивать вниз</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>Лопатки свести, подбородок поднять вверх Сгибать руки к лопаткам. Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохом Вверх поднимать прямые руки. Сгибать руки с поворотом туловища и приседанием В поясице не прогибаться</p> <p>Выдыхать можно и через нос, и через рот.</p>
---	---	--

<p>ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.</p>		
<p>Дыхательная гимнастика</p>	1 м	
<p>Теория: как дышать правильно – 10 сек</p>		
<p>Практика – 20 сек</p>	20 с	
<p>«Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь к полу: спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резче наклонитесь к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох. «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»</p>	20 с	<p>Руки разводить в стороны прямые, кисти вытянуты Руки на поясе. Носок тянуть</p>
<p><b>Силовые упражнения для мышц ног</b></p>	15 мин	<p>При наклоне стараться коснуться лбом коленей</p>
<p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений)</p>		<p>Корпус при приседании держать прямо</p>
<p>Практика – 13 мин</p>		
<p>1. И.п. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1- мах правой прямой ногой к левой руке, 2- и.п., присесть на «стульчик». То же левой. –</p>	20 раз	
<p>2. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Круговые движения правой согнутой ногой наружу – 10, внутрь -10 (носок у колена,) Затем левой ногой то же.</p>	20 р x2	<p>На носочки - согнутые руки развести в стороны, пяточки- скрестить у груди, слегка наклонить туловище вперед</p>
<p>3. Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек. То же самое, скрестив ноги.</p>	10 с	<p>Стопы от пола не отрывать</p>
<p>4. «Выпады назад». И.П. ноги вместе, 1-выпад правой ногой назад, присесть, сгибая колено на 90 , затем левой</p>	20 р x2	<p>Носок смотрит вперед, качать, носок вытянут вдоль ноги и носок смотрит вверх</p>
<p>5. И.п. ноги вместе «Качалочка» с пяток на носочки»</p>	20 р	<p>Усложнение:</p>
<p>6. «Конькобежец» Ноги широко. Перемещаться с ноги на ногу, сгибая их поочередно и работая руками и корпусом.</p>	20 р	<p>выпрямить в сторону правую ногу, садиться на левую и наоборот.</p>
<p>7. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, То же с другой ноги.</p>	20 с	<p>Вверх тянуть прямую руку</p>
<p>8. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед</p>	20 р	<p>Голову слегка запрокинуть назад</p> <p>Сесть, руки прямые вытянуть вперед,</p>



<p>9. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 10 сек., поменять – 10 сек.</p>	20 с	встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед
<p>10. Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться обеими руками за пятки и вытолкнуть таз вперед</p>	15 с	Ногу выталкивать вверх прямою, носок тянуть
<p>11. №7, но колени стоят на ширине, садиться на пол между пяток</p>	20 р	
<p>12. Растяжка. И.п. №10, сесть между пяток наклонить туловище вперед</p>	10 с	Расслабить ягодичные мышцы
<p>13. Растяжка. Лечь на спину между пяток</p>	10 с	
<p>14. «Махи ногами назад». И.п. встать на четвереньки. 1 – слегка поднести правое колено к груди, выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в колене То же с левой ноги.</p>	20 р x2	Бедро // полу
<p>15. «Хвостики» И.п. то же, крутить бедрами вправо – влево.</p>	10 с	Ягодицы зажать, туловище опускать // полу
<p>16. «Задняя поверхность бедра». И.п. – то же. Поднять согнутую правую ногу назад на 90 и качать ее вверх, опуская не ниже 90, задержать в верхнем положении – 10 сек. То же с левой ноги.</p>	20 р x2	Сильно прогибать и выгибать спину в пояснице
<p>17. Сесть на пятки, потянуться вперед, вывернув кисти рук тыльными сторонами к друг другу. Растягивать позвоночник</p>	10 с	
<p>18. «Отжимания» на коленях. Руки // стоят на полу на уровне плеч</p>	20 р	
<p>19. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. Задержитесь на несколько секунд. Медленно вогнуть спину, как кошка.</p>	10 р	Тело должно быть ровным и прямым, словно стрела
<p>20. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину</p>	10 р	Глубокий вдох через нос, поднять руки через стороны вверх, выдыхая, опускать руки вниз на 4 счета
<p>21. «Планка» на локтях и ступнях. И.п. упор лежа так, словно собираетесь начать отжиматься. Расположить руки на ширине плеч, локти ровно под плечами. Выпрямить ноги, упереться носками в пол. Поднять торс и поясницу на один уровень.</p>	30 с	Коснуться головой ступней ног  Качаться, поднимая руки и ноги одновременно,

22. Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку» И.п. – сед «бабочка»	10 с	прогибаясь в пояснице
23. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,		
24. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед	10 с	Голову запрокинуть назад, к стопам
25. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.	10 с	Усложнение: вытянуть руки на полу – тело будет способно
26. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	10 с	удерживаться в вертикальном
27. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	10 с	положении за счет усиления групп мышц
28. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза	10 с	
29. И.П. то же – «велосипед» 1-согнуть в колени правую ногу, 2- левую, проворачивая педали.	10 с	Поднимать голову и плечи – выдох, лечь на спину – вдох
30. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занести за голову и коснуться носками пола – 10 сек.. Затем слегка развести и положить колени к ушам –		Усложнение: поднимать корпус, выпрямляя руки вверх с поворотом туловища вправо – влево
<b>Пресс</b>	9 м	Руки прямые, голову слегка запрокинуть назад
Теория – 1 мин		
Практика – 8 мин		
1. «Частичный пресс» И.п. – лежа на полу, колени согнуты в упоре, руки за голову.	20 р	Усложнение: руки за голову
2. «Кидаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох, – вдох	20 р	Расслаблять конечности максимально
3. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе, поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине и опуститься	10 раз	Усложнение – крутить педали вправо – влево
4. И.п. лежа на спине, руки согнуты Поднимать верхнюю часть туловища, касаясь лбом коленей - выдох, опуститься в и.и.-вдох	20 раз	Кисти рук не отрывать от пола
5. «Жучок» И.п. лежа на спине, поднять вверх ноги и руки, трести ими	10 сек	Ноги можно слегка согнуть
6. «Велосипед» И.п. – упор на локти,	20 раз	Подбородок поднять вверх

<p>поднять согнутые ноги на 90 и «крутить педали»</p> <p>7. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево. Затем потянуть</p> <p>8. «Уголок» (нижний пресс) И.п. упор на локти. 1-поднять прямые ноги вверх – выдох, опустить вниз, не касаясь пола – вдох</p> <p>9. Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться</p> <p>10. И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4</p> <p>11. И.п. лежа на спине, руки под голову. Ноги поднять вверх на 90, выталкивать таз, тянуться носочками к потолку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ритмическая гимнастика</b></p> <p>Теория – 5 мин Правильность выполнения танцевальных движений ритмических танцев</p> <p>Показ видео ритмического танца.</p> <p>Обсуждение движений</p> <p>Практика – 15 мин</p> <p>Танцы на выбор:</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>Теоритическая часть – 1 мин</p> <p>Практическая часть – 9 мин</p> <p>Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.</p> <p>2. Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео)</p> <p>«Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Вы умеете извлекать пользу из любой жизненной</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 сек</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>20 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Выталкивая таз вверх, тянуть носки</p> <p>Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения</p> <p>Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты</p> <p>Полностью расслабиться</p>
--	---	--

<p>ситуации Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела.. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится ещё лучше.</p> <p>Подведение итогов Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне... И последний вопрос: «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений: хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами» Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить Поклон – прощание «До свиданья»</p>		
--	--	--

## Комплексное занятие по фитнес-аэробике №3

Части занятия	задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  5 мин.	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.	<b>1. Построение</b> учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.	20-25 сек.	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.	<b>2. Сообщение задач</b> занятия учащимся.	20-25 сек.	Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок контингенту учащихся.
	Организовать занимающихся к выполнению упражнений.	<b>3. Перестроение</b> в две шеренги путем расчета на первый-второй и равномерного размыкания по залу.	30-35 сек.	Выполнять перестроение и передвижение по команде учителя.
	Содействовать общему разогреванию и постепенному введению организма занимающихся в работу. Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.	<b>4. Общеразвивающие упражнения на месте:</b> <b>4.1.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево;	4 раза. 4 раза. 8 раз.	Низкий и средний темп движений с небольшой амплитудой движений.

	Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	4-и.п. <b>4.2.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения плечами вперед; 5-8- то же назад. <b>4.3.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад. <b>4.4.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.	4 раза. 8 раз. 8 раз. 8 раз.	Акцентировать внимание на сохранение правильной осанке. Руки держать прямыми. Средний темп с постепенным увеличением амплитуды движений.
О С Н О В Н А Я  30 мин.	Содействовать развитию координации движений и усилению кровотока. Восстановить и закрепить навык в выполнении V-step, Step-touch.  Восстановить знания о методе усложнения аэробных шагов.  Восстановить	1-поворот туловища направо, руки в стороны; 2-поворот в и.п.; 3-4-то же влево. <b>4.5.</b> И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево. <b>4.6.</b> И.П.- О.С. 1-выпад правой, руки вверх; 2-и.п.; 3-4-то же влево. <b>4.7.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п. <b>4.8.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2-и.п.  <b>5. Аэробная часть.</b>	8 раз.  8 раз. 8 раз. 4 раза. 8 раз.	Наклоны выполнять точно в сторону. Сзадистоящую ногу в колене не сгибать. При наклоне спину держать прямой. При наклоне стараться коснуться руками стоп, спина прямая. Средний темп на месте и с передвижениями в разных направлениях. Стопа ставиться мягко с пятки на носок, ноги слегка сгибаются в коленях.

	<p>знания о методе соединения аэробных шагов (метод блоков). Восстановить и закрепить навык в выполнении Knee up.</p> <p>Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).</p> <p>Восстановить и закрепить навык в выполнении Leg curl , Open step.</p> <p>Закрепить навык метода соединения аэробных</p>	<p><b>5.1. Ви-степ (V-step).</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вперед вправо; 2-шаг левой вперед влево; 3-шаг правой в и.п.; 4-шаг левой в и.п.</p> <p><b>5.2. Приставной шаг-Степ-тач(Step-touch).</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг левой влево; 4-приставить правую.</p> <p><b>5.3. Два приставных шага в сторону.</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг правой вправо; 4-приставить левую.</p> <p><b>5.4. Соединить упр. 5.1. и 5.3. последовательно.</b> 1-4- V-step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо.</p> <p><b>5.5. Подъем колена-Нип(Кnee up).</b> И.П.-стойка ноги врозь. 1-стойка на левой, согнуть правую вперед; 2-и.п. 3-4-повторить 1-2.</p> <p><b>5.6. Приставной шаг (Step-touch).</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг левой влево;</p>	<p>8 раз.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p>	<p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Движения выполнять четко, на каждый счет.</p> <p>Туловище следует удерживать в вертикальном положении.</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Движения носят законченный характер.</p> <p>Стараться запомнить последовательность выполнения аэробных шагов.</p> <p>Пятка опорной ноги прижата к полу, колено полусогнуто, но без дополнительного</p>
--	--	--	--	---

З А К Л Ю Ч И	<p>шагов (метод блоков).</p> <p>Восстановить и закрепить навык в выполнении Grape wine.</p> <p>Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков). Научить выполнению комбинации из базовых шагов.</p> <p>Содействовать формированию навыка в выполнении аэробной комбинации под музыкальное сопровождение с учителем и самостоятельно.</p>	<p>4-приставить правую. <b>5.7.</b> Соединить упр. 5.5. и 5.6. последовательно. 1-4- Knee up правой; 5-8- Step-touch вправо. <b>5.8.</b>Соединить блоки упр. 5.4. и 5.7. 1-4- V-step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо. 1-4- Knee up правой; 5-8- Step-touch вправо.</p> <p><b>5.9.</b>«Захлест» голени назад-Лег кёрл (Leg curl). И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, согнуть левую назад книзу; 2-и.п.; 3-стойка на левой, согнуть правую назад книзу; 4-и.п. <b>5.10.</b> Перемещение с ноги на ногу-Опен степ (Open step). И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, левая в сторону на носок; 2-и.п.; 3-стойка на левой, правая в сторону на носок; 4-и.п. <b>5.11.</b>Соединить упр. 5.9. и 5.10. последовательно. 1-2- Leg curl левой; 3-4- Leg curl правой:</p>	<p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>16 раз.</p> <p>16 раз.</p> <p>1 мин.</p>	<p>приседания.</p> <p>Колено опорной ноги полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка прижата к полу.</p> <p>Акцентировать внимание на сохранение правильной осанки.</p> <p>Движения выполнять четко, на каждый счет.</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Четко выполнять все базовые шаги, соблюдать технику шагов.</p>
---------------------------------	--	---	---	---



<p>Т Е Л Ь Н А Я 10 мин.</p>	<p>Содействовать постепенному переходу от высокоинтенсивных движений к движениям средней и низкой интенсивности.</p> <p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.</p> <p>Содействовать восстановлению внимания.</p> <p>Содействовать закреплению учащимися знаний о базовых шагах аэробики и методах их соединения в аэробную комбинацию.</p> <p>Содействовать навыку выполнения композиций под музыкальное сопровождение.</p> <p>Содействовать закреплению навыка выполнения</p>	<p>5-6- Open step вправо; 7-8- Open step влево. <b>5.12.</b>Соединить блоки упр. 5.8. и 5.11. 1-4- V-step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо. 1-4- Knee up правой; 5-8- Step-touch вправо. 1-2- Leg curl левой; 3-4- Leg curl правой: 5-6- Open step вправо; 7-8- Open step влево. <b>5.13.</b> «Скрестный» шаг в сторону-Грейп Вайн(Grape wine). И.П.-О.С. 1-шаг правой в сторону; 2-шаг левой вправо сзади (скрестно); 3-шаг правой в сторону; 4-приставить левую к правой; 5-8-то же влево. <b>5.14.</b> Соединить блоки упр. 5.12. и 5.14. 1-4- V-step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо. 1-4- Knee up правой; 5-8- Step-touch вправо. 1-2- Leg curl левой; 3-4- Leg curl правой: 5-6- Open step вправо; 7-8- Open step влево; 1-4- Grape wine вправо; 5-8- Grape wine влево. <b>5.15.</b>Выполнение аэробной комбинации из базовых шагов под музыкальное</p>	<p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Четко выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом, координационно правильно выполнять аэробные шаги.</p> <p>Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.</p> <p>Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.</p> <p>Обратить внимание на правильное дыхание.</p> <p>Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Удерживание заданного положения в течение 5-10 сек. «Растяжка» в положении глубокого выпада.</p> <p>Стимулировать</p>
--	---	--	---	--

	<p>элементов спортивной аэробики. Содействовать навыку мышечной релаксации, саморегуляции эмоционально-вегетативных функций.</p>	<p>сопровождение.  1-4- V-step с правой ноги;  5-8-два приставных шага вправо.  1-4- Knee up правой;  5-8- Step-touch вправо.  1-2- Leg curl левой;  3-4- Leg curl правой;  5-6- Open step вправо;  7-8- Open step влево;  1-4- Grape wine вправо;  5-8- Grape wine влево.  <b>5.16.</b> Приставной шаг (Step-touch).  И.П.-О.С.  1-шаг правой вправо;  2-приставить левую;  3-шаг левой влево;  4-приставить правую.  <b>5.17.</b> И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.  1-руки вверх, вдох;  2-и.п., выдох.</p> <p><b>6. Упражнения на восстановление дыхания, на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и эластичности мышц.</b></p> <p><b>7.Повторить названия и особенности техники базовых шагов аэробики, которые были включены в аэробную композицию сегодняшнего урока:</b></p>	<p>учащихся к самоанализу собственных действий на уроке.</p> <p>Выполнение выученных на уроке комбинаций под соответствующее музыкальное сопровождение синхронно всей группой.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения элементов, правильное дыхание во время выполнения прыжков.</p> <p>Удобное расслабленное положение, размеренное спокойное дыхание, глаза закрыты до команды учителя.</p>
--	--	---	---

		<p>V-step, Step-touch, Knee up, Leg curl, Open step, Grape wine. Повторить и проговорить последовательность базовых шагов аэробики в выученной на уроке комбинации, методы их соединения (метод усложнения, метод блоков).</p> <p><b>8. Разучивание и отработка спортивных и танцевальных композиций.</b></p> <p><b>9. Элементы спортивной аэробики.</b> Выполнение элементов группы «С» - прыжки: прыжок с поворотом на 180-360 градусов, прыжок в группировку. Выполнение всей группой и индивидуально.</p> <p><b>10. Аутогенная тренировка.</b> Упражнение «Перышко».</p> <p><b>11. Аплодисменты! ДРУГ ДРУГУ В БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА УРОК!</b></p>		
--	--	--	--	--

Комплексное занятие по фитнес – аэробике с гимнастической палкой  
№4

Упражнение 1

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).
- **Выполнение:** на счет «раз» повернуть туловище влево, ноги при этом остаются на месте, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть туловище вправо, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 2

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- **Выполнение:** на счет «раз» повернуть туловище вправо, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» повернуть туловище влево, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» наклониться вперед, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» прогнуться назад, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 3

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» выполнить наклон вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять руки вверх, на счет «пять» выполнить наклон влево, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 4

- **И.п.:** лежа на спине, ноги вместе, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.
- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» отвести руки назад, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 5

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (сзади).
- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» развернуть верхнюю часть тела вправо, на счет «три» – влево, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 6

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).
- **Выполнение:** на счет «раз» наклониться вперед, на счет «два» прогнуться в спине как можно сильнее, на счет «три» поднять руки назад и вверх, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 7

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (держат за концы перед грудью).

- **Выполнение:** на счет «раз» поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, разворачивая при этом палку, на счет «два» выполнить наклон влево, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять левую руку вверх, правую опустить вниз, разворачивая при этом палку, на счет «пять» выполнить наклон вправо, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 8

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (держат за концы перед грудью).

- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить наклон к правой ноге, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выполнить наклон к левой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» выполнить наклон вперед, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 раз.

Упражнение 9

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.

- **Выполнение:** на счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два» выполнить приседание, ноги при этом держать вместе, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» вытянуть руки вперед, на счет «пять» выполнить приседание, разведя колени в стороны, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 10

- **И.п.:** сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.

- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» завести руки за голову, на счет «три» наклониться вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 11

- **И.п.:** сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (сзади).

- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» развернуть туловище влево, на счет «три» развернуть туловище вправо, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять руки вверх, на счет «шесть» прогнуться как можно сильнее, задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 12

- **И.п.:** стоя на коленях, ноги вместе, в руках гимнастическая палка.

- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» выполнить наклон вперед и положить гимнастическую палку на пол, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» выполнить наклон вперед, взять гимнастическую палку, на счет «пять» прогнуться как можно сильнее назад, сделать мостик и положить гимнастическую палку на пол, на счет «шесть» поднять руки вверх, на счет «семь» прогнуться как можно сильнее назад и взять гимнастическую

палку, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 р.

#### Упражнение 13



• **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка сзади на плечах.

• **Выполнение:** на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» запрокинуть голову, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» поднять руки вверх, на счет «шесть» выполнить наклон вперед, вытянув руки перед собой, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 14

• **И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, чуть приподняв голову, на счет «два» завести руки за голову, на счет «три» поднять голову вверх, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 р.

#### Упражнение 15

• **И.п.:** стоя, ноги вместе, руки на поясе, за спиной между локтями гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять левую ногу влево, на счет «два» выполнить наклон влево, не опуская ногу, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять правую ногу вправо, на счет «пять» выполнить наклон вправо, не опуская ногу, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 16

• **И.п.:** стоя, ноги вместе, руки на поясе, за спиной в локтевых сгибах гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» завести левую ногу за правую, на счет «два» выполнить наклон вправо, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» завести правую ногу за левую, на счет «пять» выполнить наклон влево, на счет «шесть» принять исходное положение, на счет «семь» выполнить наклон вперед, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 17

• **И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.

• **Выполнение:** на счет «раз» медленно поднять руки вверх, на счет «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 18

- **И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.

- **Выполнение:** на счет «раз» медленно поднять руки вверх, на счет «два» прогнуться как можно сильнее, на счет «три» согнуть правую ногу в колене и дотянуться до гимнастической палки, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» медленно поднять руки вверх, на счет «шесть» прогнуться как можно сильнее, на счет «семь» согнуть левую ногу в колене и дотянуться до гимнастической палки, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 19

- **И.п.:** лежа на спине, ноги вместе, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (перед грудью).

- **Выполнение:** на счет «1» поднять руки вверх, на счет «2» согнуть ноги в коленях, на счет «три» провести ноги через гимнастическую палку, на счет «4» вытянуть ноги вверх, на счет «5» положить руки на пол и, опираясь на них, поднять вверх нижнюю часть тела («березка»), на счет «6» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 р.

Упражнение 20

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (внизу перед собой), держать за концы.

- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» завести руки за спину и опустить вниз, на счет «три» сомкнуть руки на середине палки и прогнуться как можно сильнее, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 21

- **И.п.:** : стоя на коленях, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (держать за оба конца).

- **Выполнение:** на счет «раз» отвести назад правый локоть, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» отвести назад левый локоть, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» завести руки за спину, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 22

- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.

- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» согнуть руки в локтях, поднимая гимнастическую палку к животу, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 23

- **И.п.:** : стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).

- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» сделать круговое движение туловищем по часовой стрелке, максимально прогибаясь, на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» сделать круговое движение туловищем против часовой стрелки, максимально прогибаясь, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 20—25 р.

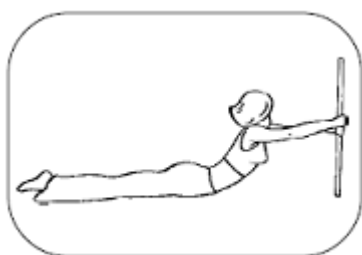
Упражнение 24

• **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» завести руки за голову, на счет «три» отвести правую ногу назад, на счет «четыре», прогнувшись, дотронуться ею до гимнастической палки, на счет «пять» принять исходное положение, на счет «шесть» поднять руки вверх, на счет «семь» завести руки за голову, на счет «восемь» отвести левую ногу назад, на счет «девять», прогнувшись, дотронуться ею до гимнастической палки, на счет «десять» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 р.

Упражнение 25

• **И.п.:** на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (поставить вертикально, держа за один конец).



• **Выполнение:** на счет «раз» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счет «два», переставляя руки по палке, подняться максимально вверх (таз и ноги от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6 – 8 с, на счет «три», медленно опускаясь вниз, принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 26

• **И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (поставить вертикально, держа за один конец).

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, на счет «два», переставляя руки по палке, подняться максимально вверх (таз и ноги от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «три» поднять правую ногу вверх, на счет «четыре» опустить ее вниз, на счет «пять» поднять левую ногу вверх, на счет «шесть» опустить ее вниз, на счет «семь», медленно опускаясь вниз, принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 р.

Упражнение 27

• **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» взять гимнастическую палку в правую руку, на счет «два» отвести ее в сторону, на счет «три» поднять вверх, прогибаясь при этом в спине, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» взять гимнастическую палку в левую руку, на счет «шесть» отвести ее влево, на счет «семь» поднять вверх, прогибаясь при этом в спине, на счет «восемь» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

Упражнение 28

• **И.п.:** , ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).

• **Выполнение:** на счет «раз» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом колени должны находиться слева от нее, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом колени должны находиться



справа от нее, на счет «четыре» принять исходное положение, на счет «пять» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом она должна находиться между коленями, на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 29

• **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держать за один конец).

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять правую руку вверх, на счет «два» выполнить наклон вправо, при этом отведя влево левую ногу (опираться левой рукой на гимнастическую палку), на счет «три» принять исходное положение, на счет «четыре» поднять левую руку вверх, на счет «пять» выполнить наклон влево, при этом отведя вправо правую ногу (опираться правой рукой на гимнастическую палку), на счет «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 р.

#### Упражнение 30

• **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол за спиной, держа за один конец).

• **Выполнение:** на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 31

• **И.п.:** лежа на спине, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два», развернув руки, опустить их вправо, при этом дотронуться гимнастической палкой до пола (лопатки от пола не отрывать), на счет «три» принять исходное положение, на «четыре» поднять руки вверх, «пять», развернув руки, опустить их влево, при этом дотронуться гимнастической палкой до пола (лопатки от пола не отрывать), «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 р.

#### Упражнение 32

• **И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять голову и руки вверх, на счет «два» поднять ноги вверх, на счет «три», прогнувшись, завести стопы за гимнастическую палку и задержаться в таком положении на 6-8 с, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 раз.

#### Упражнение 33

• **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).

• **Выполнение:** «раз» поднять вверх правую ногу, «два»- перекинуть ее через гимнастическую палку и поставить на пол с другой стороны, «три», перекинув ногу обратно, принять исходное положение, «четыре» поднять вверх левую ногу, «пять» перекинуть ее через гимнастическую палку и поставить на пол с другой стороны, на счет «шесть», перекинув ногу обратно, принять исходное положение. Упражнение повторить 15—20 раз.

## Комплексное занятие по фитнес- аэробике №5

	Содержание	Дозировка	Методические указания
	Подготовительная часть	15 мин.	
1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин.	По команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон
2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин.	
3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	2 мин.	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
4	Разминка	10 мин.	
4.1	Разогревание (warm up) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	7 мин.	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
4.2	Связка из базовых шагов: 1 упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед 2 упр. Curl (за хлест голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестах назад Руки:		Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.

	<p>1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад</p> <p>3упр. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую</p> <p>Руки: 1 – вперед; 2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам; 3 – вперед; 4 – и.п.</p> <p>4упр. Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу.</p> <p>Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p>		
4.3	<p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.</p> <p>1упр. И.п. – ноги шире плеч, руки опущены. 1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену; 3-4 – в другую сторону</p> <p>2упр. И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра 1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад. В другую сторону</p> <p>3упр. *И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1-2 – правую ногу сгибаем в</p>	<p>3 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>на 8 счетов</p> <p>на 16 счетов</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>на 8 счетов</p>	

	<p>колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4 – на другую ногу. *1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу *1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу 4упр.</p> <p>И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы *пружинистые движения *1-2 – опустить левое колено к полу 3-4 – и.п.</p> <p>И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая *1-2 – подъем правого носка вверх 3-4 – и.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх 3-4 упр. повторить на левую ногу</p>	<p>16 счетов 8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 счетов</p>	
5	Основная часть	20 мин.	
5.1	<p><u>Аэробная часть</u> 1блок 1-4 – V-step с правой ноги Руки: 1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ; 3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ; 5-6 – правую руку на левое бедро; 7-8 – левую руку на правое бедро. 1-4 – A-step с правой ноги (руки также) 1-4 – Mambo Руки: 1-2 – вверх; 3-4 – и.п. 1-4 – Cross с правой ноги.</p>	8 мин.	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях. Разучиваем при помощи метода деления связок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каждый шаг выполняем по 8раз.</li> <li>2. Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза.</li> <li>3. Еще раз делим пополам и выполняем</li> </ol>

	<p>1-4 – Grape Wine на правую ногу  <i>Руки:</i> 1 – в сторону;  2 – вверх;  3 – в сторону;  4 – вниз.</p> <p>1-4 – Grape Wine на левую ногу  1-4 – Singl curl правой и левой ногой.</p> <p>1-4 – Double curl (два захлеста) на левую ногу  2блок  на левую ногу</p>		<p>V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; Singl curl – захлест правой и левой ногой; Double curl – на левую 2 раза;  4. Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу</p>
5.2	<p><u>Первая аэробная «заминка»</u>  Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра  1упр. Open-step  <i>Руки:</i> - круг попеременно левой-правой;  - круг обеими руками;  - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;  - сгибаем руки в локтях и разгибаем.  2упр.  И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах  *1-2 – правое плечо направить к левому колену;  3-4 – левое плечо к правому колену.  *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену  1-4 – тоже левым плечом</p>	<p>2 мин.</p> <p>8 раз  8 раз  8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Уменьшение амплитуды и темпа движений</p>
5.3.	<p><u>Упражнения на полу</u>  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины  1упр.  И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье  *1-2 – мах правой ногой за правое плечо</p>	<p>10 мин.</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p>	<p>Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители</p> <p>Используем утяжелители</p>

<p>3-4 – и.п. *то же на другую ногу 2упр. И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене 3-4 – и.п. *то же на другую ногу 3упр. И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверху 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. 4упр. И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой *1-2 – приподнять туловище, округляя спину 3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке *зафиксировать положение туловища  5упр. И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении *1-2 – вывести правую ногу</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза держать 16 счетов</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз 16 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице</p>
---	--	--

	<p>прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену 3-4 – поменять положение на другую ногу *то же, только в более быстром темпе бупр. «Отжимание» И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти 7упр. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед *1-2 – подъем туловища и ног вверх 3-4 – и.п.</p>		
6	Заключительная часть	10 мин.	
6.1	<p><u>Вторая «заминка»</u> Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость 1упр. И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения 2упр. И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение. 3упр. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит осязаемое растягивание 4упр. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных</p>	<p>8 мин.  удержать положение 10-15 сек.  удержать 20 сек.  удержать 15 сек.  удержать по 15 сек.  удержать по 15 сек.</p>	<p>Растягивание мышц всего тела  Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы  Растягивание задних мышц шеи и затылка  Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц  Растягивание мышц, приводящих и разгибающих</p>

	<p>суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола.</p> <p>Упражнение повторить для другой стороны тела</p> <p>5упр.</p> <p>И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге.</p> <p>Упражнение повторить в другую сторону</p>		бедро
6.2	Подведение итогов	2 мин.	Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать .



## Комплексное занятие по фитнес – аэробике №6

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>            Практическая часть – 17 мин            Теоретическая часть – 3 мин            Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности.            Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества.            Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.            Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока            Разминка. Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп            Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.            Танцевальная аэробика (темп средний)            1.. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.            2. Step touch – И.п. – ноги вместе, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;            3. Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой            4.V-step Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой</p>	<p>20 мин</p> <p>1 м</p> <p>1 м</p> <p>3 м</p> <p>15 м</p> <p>8 р</p> <p>8р</p> <p>8 р</p> <p>8р</p>	<p>В шахматном порядке            Громко и четко</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются).            Руки в зоне видимости.            Соблюдать дистанцию.            Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе.            Шаг по полу имеет</p>

<p>– вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место</p>		<p>схожест<sup>ь</sup> с латинской буквой «V».</p>
<p>5. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.</p>	8 р	<p>Приложение 1</p> <p>Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать, Спину держать ровно</p>
<p>6. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p>	10 р	<p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p>
<p>7. Toe touch – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p>	10 р	
<p>8. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.</p>		<p>Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.</p>
<p>9. Grapevine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p>		<p>Поднимая колено к локтю, тянуть носок</p>
<p>Бег Бег на месте с захлестом голени назад.</p>		<p>Приложение 1</p>
<p>Прыжки: 1. прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2)</p>		
<p>И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.</p>	10 р 10 р	<p>Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогают руками Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений.</p>

<p>2. «Кик» (4x4) И. п.: ноги вместе, рабочая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю. На счёт «2» нога возвращается в исходное положение.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вправо-влево, вперед-назад</p> <p>4. Прыжки «маятник» -2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот</p> <p>5. March – ходьба на месте</p> <p>Дыхательная гимнастика Теория – 10сек, практика 20 сек Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом «Подыши одной ноздрей». Показ видео ролика (на выбор)</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теоретическая часть– 5 мин Практическая часть – 55 мин Упражнения с гантелями Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями) Практика – 10 мин</p> <p>1. И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх</p> <p>2. «Окошечко». И.п ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице.</p> <p>3. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p> <p>4. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза</p> <p>5. И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, вдоль туловища. 1-2 – развести слегка согнутые руки в стороны, 3-4 – опустить в и.п.</p> <p>6. «Отдыхаем» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>1 м</p> <p>60 м 12 м</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>20 р</p>	<p>Вдох глубокий через нос, выдох ртом. Зажимая правую ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую.</p> <p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>Подбородок не прижимать к груди Не прогибаться в пояснице</p> <p>Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад</p> <p>Локти смотрят в стороны</p> <p>Плечи не поднимать, голову держать ровно</p> <p>Поместите левую стопу на внутреннюю</p>
---	---	--

<p>7. И.п. стоя на правой ноге, левую ногу поставить в сторону на носок, правая рука на правом бедре, левая рука поднята вверх в сторону. Заводить прямую левую руку за спину, качая бедрами вправо-влево, затем согнутую в локте.- 10 раз прямую, 10 раз согнутую.</p>	<p>10 с 20 р</p>	<p>поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности. Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз</p>
<p>8. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.</p>	<p>10 с</p>	<p>Плечи не поднимать</p>
<p>9. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.</p>	<p>20 с</p>	<p>Лопатки свести, подбородок поднять вверх Сгибать руки к лопаткам.</p>
<p>10. «Бокс» И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- левую руку</p>	<p>20 р</p>	<p>Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохом</p>
<p>11. «Бицепс». И.п. ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз ладонями вперед. Поочередно сгибать руки к плечам</p>	<p>20 р</p>	<p>Вверх поднимать прямые руки. Сгибать руки с поворотом туловища и приседанием</p>
<p>12. Растяжка рук. Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам</p>	<p>10 с</p>	<p>В пояснице не прогибаться</p>
<p>13. Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу и наоборот)</p>	<p>10 с</p>	
<p>14. «Трицепс» «Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову, 2- опуская вниз, между ног, наклонить вниз</p>	<p>20 раз</p>	
<p>15. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову к правому плечу, затем к левому с поворотом туловища и приседанием</p>		<p>Выдыхать можно и через нос, и через рот.</p>
<p>16. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.</p>	<p>10 сек</p>	
<p>Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек Практика – 20 сек «Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка</p>		

<p>наклонитесь к полу: спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резче наклонитесь к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох. «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»</p>	<p>1 м 20 с 20 с</p>	
<p><b>Силовые упражнения для мышц ног</b> Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений) Практика – 13 мин</p> <p>31. И.п. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1- мах правой прямой ногой к левой руке, 2- и.п., присесть на «стульчик». То же левой. –</p> <p>32. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Круговые движения правой согнутой ногой наружу – 10, внутрь -10 (носок у колена,) Затем левой ногой то же.</p> <p>33. Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек. То же самое, скрестив ноги.</p> <p>34. «Выпады назад». И.П. ноги вместе, 1-выпад правой ногой назад, присесть, сгибая колено на 90°, затем левой</p> <p>35. И.п. ноги вместе «Качалочка» с пяток на носочки»</p> <p>36. «Конькобежец» Ноги широко. Перемещаться с ноги на ногу, сгибая их поочередно и работая руками и корпусом.</p> <p>37. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, То же с другой ноги.</p> <p>38. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед</p> <p>39. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 10 сек., поменять – 10 сек.</p> <p>40. Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться обеими руками за</p>	<p>15 мин 20 раз 20 р x2 10 с 20 р x2 20 р 20 р 20 с 20 р 20 с</p>	<p>Руки разводить в стороны прямые, кисти вытянуты Руки на поясе. Носок тянуть</p> <p>При наклоне стараться коснуться лбом коленей Корпус при приседании держать прямо</p> <p>На носочки - согнутые руки развести в стороны, пяточки- скрестить у груди, слегка наклонить туловище вперед Стопы от пола не отрывать Носок смотрит вперед, качать, носок вытянут вдоль ноги и носок смотрит вверх Усложнение: выпрямить в сторону правую</p>

<p>пятки и вытолкнуть таз вперед</p> <p>41. №7, но колени стоят на ширине, садиться на пол между пяток</p> <p>42. Растяжка. И.п. №10, сесть между пяток наклонить туловище вперед</p> <p>43. Растяжка. Лечь на спину между пяток</p> <p>44. «Махи ногами назад». И.п. встать на четвереньки. 1 – слегка поднести правое колено к груди, выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в колене То же с левой ноги.</p> <p>45. «Хвостики» И.п. то же, крутить бедрами вправо – влево.</p> <p>46. «Задняя поверхность бедра». И.п. – то же. Поднять согнутую правую ногу назад на 90 и качать ее вверх, опуская не ниже 90, задержать в верхнем положении – 10 сек. То же с левой ноги.</p> <p>47. Сесть на пятки, потянуться вперед, вывернув кисти рук тыльными сторонами к друг другу. Растягивать позвоночник</p> <p>48. «Отжимания» на коленях. Руки // стоят на полу на уровне плеч</p> <p>49. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. Задержитесь на несколько секунд. Медленно вогнуть спину, как кошка.</p> <p>50. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину</p> <p>51. «Планка» на локтях и ступнях. И.п. упор лежа так, словно собираетесь начать отжиматься. Расположить руки на ширине плеч, локти ровно под плечами. Выпрямить ноги, упереться носками в пол. Поднять торс и поясницу на один уровень.</p> <p>52. Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку» И.п. – сед «бабочка»</p> <p>53. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,</p> <p>54. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед</p> <p>55. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь</p>	<p>15 с</p> <p>20 р 10 с 10 с</p> <p>20 р x2</p> <p>10 с</p> <p>20 рx2</p> <p>10 с</p> <p>20 р 10 р</p> <p>10 р</p> <p>30 с</p> <p>10 с</p>	<p>ногу, садиться на левую и наоборот.</p> <p>Вверх тянуть прямую руку</p> <p>Голову слегка запрокинуть назад</p> <p>Сесть, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед</p> <p>Ногу выталкивать вверх прямую, носок тянуть</p> <p>Расслабить ягодичные мышцы</p> <p>Бедро // полу</p> <p>Ягодицы зажать, туловище опускать // полу</p> <p>Сильно прогибать и выгибать спину в пояснице</p> <p>Тело должно быть ровным и прямым, словно стрела</p> <p>Глубокий вдох через нос, поднять руки через стороны</p>
--	---	---

вперед-в стороны, ноги – то же.		вверх, выдыхая,
56. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	10 с	опускать руки вниз на 4 счета
57. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	10 с	Коснуться головой ступней ног
58. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза	10 с	Качаться, поднимая руки и ноги одновременно, прогибаясь в пояснице
59. И.П. то же – «велосипед» 1-согнуть в колене правую ногу, 2- левую, проворачивая педали.	10 с	Голову запрокинуть назад, к стопам
60. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занеси за голову и коснуться носками пола – 10 сек.. Затем слегка развести и положить колени к ушам –	10 с	Усложнение: вытянуть руки на полу – тело будет способно удерживаться в вертикальном положении за счет усиления групп мышц
<b>Пресс</b>		
Теория – 1 мин		
Практика – 8 мин		
12. «Частичный пресс» И.п. – лежа на полу, колени согнуты в упоре, руки за голову.	9 м	
13. «Кидаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох,– вдох	20 р	
14. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе, поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине и опуститься	20 р	Поднимать голову и плечи – выдох, лечь на спину – вдох Усложнение: поднимать корпус, выпрямляя руки вверх с поворотом туловища вправо – влево
15. И.п. лежа на спине, руки согнуты Поднимать верхнюю часть туловища, касаясь лбом коленей - выдох, опуститься в и.п.-вдох	10 раз	Руки прямые, голову слегка запрокинуть назад
16. «Жучок» И.п. лежа на спине, поднять вверх ноги и руки, трести ими	20 раз	Усложнение: руки за голову
17. «Велосипед» И.п. – упор на локти, поднять согнутые ноги на 90 и «крутить педали»	10 сек	Расслаблять конечности максимально
18. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево.	20 раз	Усложнение –
Затем потянуть		
19. «Уголок» (нижний пресс) И.п. упор на		крутить педали

локти. 1-поднять прямые ноги вверх – выдох, опустить вниз, не касаясь пола – вдох	10 раз	вправо – влево Кисти рук не отрывать от пола
20. Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться	10 раз	Ноги можно слегка согнуть
21. И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4	10 сек	Подбородок поднять вверх
22. И.п. лежа на спине, руки под голову. Ноги поднять вверх на 90, выталкивать таз, тянуться носочками к потолку.	16 раз	Выталкивая таз вверх, тянуть носки
<b>Ритмическая гимнастика</b>	16 раз	
Теория – 5 мин Правильность выполнения танцевальных движений ритмических танцев	16 раз	
Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений	20 мин	
Практика – 15 мин Танцы на выбор:		
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	3 мин	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
Теоритическая часть – 1 мин		
Практическая часть – 9 мин	3 мин	
Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.	10 мин	
2. Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео)	2 мин	
«Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Вы умеете извлекать пользу из любой жизненной ситуации Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится ещё лучше.	3мин	Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты
Подведение итогов		
Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала...	5 мин	Полностью расслабиться



<p>Я научилась...</p> <p>Я смогу применить...</p> <p>Мне понравилось...</p> <p>Самым сложным было задание...</p> <p>Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p> <p>И последний вопрос: «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений:</p> <p>хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами»</p> <p>Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить</p> <p>Поклон – прощание</p> <p>«До свиданья»</p>		
---	--	--

## Комплексное занятие по фитнес – аэробике №7

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Практическая часть – 22 мин Теоретическая часть – 3 мин	25	Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях.
<b>РАЗМИНКА «РОК-Н-РОЛЛ»</b>	3 мин	
1. Движения головой – вправо, влево, вперед-назад, полукруг, круги головой вправо - влево	8	Круговые движения головой выполнять медленно
2. Ритм. ходьба на полупальцах с бедрами и плечами.	16	Ходьба энергичная
3. Прыжок на обе ноги, выброс правой вперед, прыжок, выброс левой	8	Нога вперед-прямая, носок тянуть
4. Приставные шаги по 2 вправо, влево с хлопками, с руками в стороны и вверх.	2	
5. Шаги вперед, выставляя вперед согнутую ногу на носок, руки согн. В локтях, кисти вверх (потрях.) Шаги назад с хлопком	6	
6. Шаги крестом вправо – 7 шагов, на 8 подскок на правой, левую согнуть к пр.локтю. Затем влево.	3	
7. Шаги вперед – постепенно приседанием, шаги назад – вырастаем.	8	
8. Подскоки с рукой, колено к противоположному локтю – «Кик»	4	Хлопок на уровне ушей справа, слева
9. Твист, приседаем энергично работая бедрами и локтями.	4	
10. «Кик» с продвижением вправо – влево. Колено к локтю по кругу.	4	Сгибая колено, тянуть носок
11. Ноги вместе –руки вверх, трясем кистями, бедра работают. На окончание музыки, наклон вниз. Скипинг (прыжки на скакалке)	1 мин	При приседании вниз, крутим коленями вправо – влево
<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА</b> «Ку-ка ре-ку» - на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха, поднимая руки через стороны наверх и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.	1 мин 4 раза	Вдох – носом, выдох ртом разучиваем первый шаг, затем

<p>«Подуем на плечо».</p> <p>Стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.</p>	4 раза	второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.
<p><b>ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА</b></p>	14 мин	
<p>1.. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p>	8 р.	Следить, чтобы не происходило перегибание
<p>2. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону;</p>	8р.	конечных суставов (при выполнении базовых шагов
<p>р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;</p>	8 р.	аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются).
<p>3. Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой</p>	8р.	Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.
<p>4.V-step Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место</p>	8 раз	Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать
<p>5. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.</p>	8 раз	Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать,
	10 раз	Спину держать ровно
	8 раз	

<p>6. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p>	10сек 10 раз	
<p>7. Toe touch – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p>	8 р	
<p>8. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.</p>		
<p>9. Grapevine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p>		Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.
<p>Бег Бег на месте с захлестом голени назад.</p>	1 мин	Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогать рукам
<p>Прыжки: 1. прыжок ноги врозь - ноги скрестить И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч), руки в стороны («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, скрестив ноги («2»), руки согнутые скрестить у груди</p>	8-10 раз  6 раз	Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений
<p>2 Прыжки с закручиванием туловища 3. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх – вдох ; 3-4 – руки опустить - выдох</p>		
<p>Дыхательная гимнастика Теория – 10сек, практика 50 сек Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом «Погрейся». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в</p>		Вдох глубокий через нос, выдох ртом. Руки в стороны разводить прямые

стороны – назад.		
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теоретическая часть– 5 мин Практическая часть – 55 мин	60 м 10 м 20 р	Плечи не поднимать  Руки в и.п. // полу
<b>УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ</b>		
1. И.п. Ноги на ширине, руки опущены вниз. Присесть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох, выпрямить колени.	20 р	Колени не сгибать
2. И.п. Руки в стороны. Ноги на ширине. С приседанием сгибать руки к плечам - выдох, и.п. - вдох.	10 с	Ноги на ширине, руки слегка согнутые
3. Растяжка. И.п. ноги на ширине, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	16 раз	вытянуть вперед  Усложнение:
4. Рисуем знак бесконечности		после повтором
5. Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, левая сверху сбоку на уровне бедра	15x2	держат 10с
6. И.п. Выпад на правую ногу, корпус наклонен слегка вперед, руки согнуты, по очереди выпрямляем левую руку назад.	3 р	Колени слегка согнуты С приседанием.
10. Растяжка. Взяться под коленями. Выгнуть спину, тянуться позвоночником вверх.	20 р	
11. Стоя, ноги широко. Руки согнуты у туловища. Заносить правую руку согнутую к левому уху с заворотом туловища влево	2x2	Пружинящими движениями давить на локоть
12. Растяжка. И.п. стоя, ноги вместе, завести правую руку, обхватив шею слева.	15x2	
<b>СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ</b>		
1. И.п. ноги вместе, руки на поясе Мах правой прямой ногой вправо, завести ее за левую ногу, присесть	15x2	Заводя ногу назад, ставить ее на полупальцы
2. И.п. Ноги вместе Руки за голову. Мах правым коленом в сторону к плечу с наклоном туловища к колену	3 р	Локтем коснуться колена
3. Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	20 р	При наклоне вперед таз отводить назад
4. И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные выпады ногами вперед, приседая	4р 20	Приседая, бедро // полу
5. Растяжка. И.п. ноги широко. Левая		Предплечье

согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	20 р	поднятой руки прижать к уху
6. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть левую ногу к правой ягодице и правой рукой коснуться ступни.	5x5	Ноги слегка сгибать
7. И.п. стоя, ноги широко. Приседая с ноги на ногу. Сгибая правое колено, наклоняемся и тянемся левой рукой к правому носку.	30 с 20x2	Ступни ног // друг другу Плечи
8. И.п. сед между пяток, руки на поясе. Круговое движение туловищем.	20x2	расправлены, голову не опускать
9. Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол.	20x2	Ягодичные мышцы зажаты
10. Лежа на животе, руки полочкой. Правую ногу сгибать к левой ягодице 1-2-3-выпрямили.	4x4	Усложнение:
11. И.п. на четвереньках, упор на кисти. Упор на левое колено, пр. нога на 90, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	6 р	выполнять с отжиманием
12. И.п. лежа на левом боку. Правая нога в упоре согнута, стоит. Левая нога лежит впереди на 90. Левую ногу подтягивать к плечу, сгибая в колене.	20x2 20с	Усложнение: :поднимать прямую ногу Ноги можно слегка сгибать в колене
13. И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях «Паровозик» (продвижение на ягодицах) вперед, назад.	20с 15рx2	
14. Растяжка «Бабочка». И.п. лежа на спине, руки наверху, лежат на полу рывком сесть, согнув ноги, соединить ступни, наклониться вперед- руки вперед, затем с наклоном развести руки в стороны.	30 с	Лечь – вдох, наклон – выдох Нога вверх-выдох, и.п. – вдох
15. И.п. лежа на спине, колени согнуты в упоре, на локтях. Мах правой ногой вверх, к голове	20 рx2 20 с	Ногу можно слегка согнуть Плечи не поднимать
16. Растяжки. И.п. то же, подтянуть прямую ногу к туловищу, задержать 10 с	20 р	
17. Растяжка И.п. сидя, упор руками сзади. Пр. нога согн., лев. ставим за правую и потягиваем вниз-вправо.	20р 4р	Усложнение: руки сгибать в локтях
18. И.п. сидя, упор на кисти рук сзади (повернуты к туловищу). Лев. нога согн на 90, пр. нога прямая, поднята на 45. Скрещивать обе ноги, пр. ногой переступая через левую., ставя ее на	20р 20рх	Носок вытянутой ноги тянуть, затем на себя

носок.	20	Поднимать ногу, бедро // полу
19.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев. нога согн. Наружу, пяткой к левой ягодице Наклон к прямой правой через бок.	10x2	Скручиваясь
20.И.п. стоя на четвереньках. Правую согнутую ногу поднимать в сторону на 90	10 с	Напрягать ягодичные мышцы
21.Растяжка. И.п. сед на пятках сбоку (слева), тянуться прямыми руками вперед-вправо	30с 10x2	Держать угол 90
22.И.п. на животе, ноги разведены в стороны прямые. Согнуть ноги, соединить колени, разъединить.	30с 30с 20с	Голову наклонить вниз Усложнение: упор сзади на прямых руках. Поднимать таз с перекручиванием туловища и поднятием руки пр. влево.
23.И.п. сидя на пр. боку, упор на кисть. Пр. нога согн. Впереди на 90, левой ногой махи вперед к груди, назад к левой ягодице.	30с 4р.	Нога сгибается // полу
24.Растяжка «Черепеха» И.п. сидя, колени согнуты на ширине. Наклониться вперед-вниз, обхватив руками с внешних сторон бедра	20р 10р	Носок вытянутой ноги тянуть
25.И.п. лежа на спине, руки под голову, колени согнуты, стоят на полу в упоре. Поднимать таз вверх, сводя колени.	10р	Поднимать голову и плечи – выдох, лечь на спину – вдох
26.И.п. стоя на четвереньках. Пр. колено поднести к правому плечу, выпрямить ногу назад		Подбородок не прижимать к груди
27.Растяжка. И.п. сидя, лев. нога согнута, правая нога вытянута. Правую. руку завести за колено левой.		
<b>ПРЕСС</b>		
1. И.п. лежа, ноги в упоре на ширине		Пружинить на вытянутых руках
Частичный пресс		Сокращать стопы поочередно
2. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре. Руки за головой. Круговые движения туловищем вправо, затем влево.		Ноги к груди – выдох
3. Растяжка «Змея» на животе		Усложнение:
4. И.п. лежа на спине, упор на локтях, ноги прямые подняты на 30, сокращать стопы		поднимая и опуская ноги.
5. И.п. сидя, упор на кисти рук. Ноги подн. на 90, скрещены, притягивать к груди, разводя колени в стороны.		Ноги вместе
6. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в		Спину выгнуть максимально
		Упор на пальцы ног

<p>группировке.</p> <p>7. Лежа, упор на локти сзади. Ноги прямые на 45. «Ножницы»</p> <p>8. На животе. Руки сзади в замке. подн. туловище.</p> <p>9. Растяжка. Стоя на четвереньках, втянуть сильно живот</p> <p>10. «Планка» на кистях рук.</p> <p>11.Растяжка. Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок. Руки наверху. Тянуться через левый бок к прямой ноге</p> <p>12.И.п. Сидя, упор на кисти рук сзади. Ноги прямые уголок, притягивать к груди согнутые ноги к правому, левому плечам поочередно</p> <p>13.И.п. сидя, ноги по-турецки, руки за головой Повороты туловища вправо-влево Наклоны через бок вправо-влево,</p>		<p>Тянуться обеими руками Кисти повернуты к туловищу Поворот туловища – выдох, голова прямо - вдох</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>Теоритическая часть – 1 мин</p> <p>Практическая часть – 9 мин</p> <p>Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.</p> <p>2. Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео)</p> <p>«Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Вы умеете извлекать пользу из любой жизненной ситуации Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится лучше.</p> <p>Подведение итогов</p>	10мин	



<p>Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась...Я смогу применить...Мне понравилось... Самым сложным было задание...Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне... Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить. Поклон</p>		
--	--	--

### Комплексное занятие по степ – аэробике №8

**Тема занятия:** Базовые движения и связки степ-аэробики.

**Цель:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок степ-аэробики, способствовать формированию представления о видах и направлениях оздоровительной аэробики.

**Образовательные задачи:**

1. Сформировать общие представления об истории возникновения и развития аэробики, современных видах и направлениях оздоровительной аэробики.

2. Разучить комбинацию, состоящую из базовых элементов и связок степ-аэробики.

3. Закрепить музыкальную комбинацию из ранее изученных базовых элементов аэробики.

4. Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

**Оздоровительные задачи:**

1. Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорость и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентацию в пространстве, гибкость, выносливость).

2. Формировать правильную осанку.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма.

2. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

**Продолжительность занятия:** 45 мин.

**Инвентарь:** музыкальный центр, скакалки, степ-платформы.

#### Базовые движения

Базовые упражнения из степ-аэробики включают простые шаги, зашагивания с подъемом колена, прямой ноги, захлестыванием голени и т. д.

**Выполнять их стоит в первый месяц занятий. Новичкам рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 30–45 минут.**

Делать это желательно под присмотром профессионального инструктора на групповых тренировках в спортзале. Но если такой возможности нет, можно заниматься дома по видео. В этом случае потребуется самостоятельно следить за техникой выполнения движений.

#### Простые зашагивания

Самое простое упражнение со степом — шаги на платформе.

Для его выполнения понадобится:

1. **1.** Встать ровно перед степом. Спина прямая, лопатки сведены, пресс напряжен.
2. **2.** На вдохе поставить правую ногу на платформу всей стопой.

3. **3.**На выдохе приставить к ней левую.
4. **4.**Затем спуститься вниз, шагнув назад сначала левой, а после правой ногой.
5. **5.**Теперь следует сделать зашагивание, начиная с левой ноги.

При подъеме вес тела должен приходиться на пятку. Тогда в работу будут включаться ягодичные мышцы.

Выполняется это упражнение на четыре счета. Желательно делать его под ритмичную музыку.

#### **Шаг с подъемом колена**

Когда предыдущее упражнение будет отработано, можно перейти к более сложной его вариации, предполагающей подъем колена.

Техника выполнения:

1. **1.**Встать перед платформой.
2. **2.**Поставить на нее правую ногу так, чтобы угол в колене составил 90 градусов.
3. **3.**Опираясь на пятку, подняться вверх, подтянув левую ногу к животу. При этом она должна быть согнута под прямым углом.
4. **4.**Задержавшись вверху на пару счетов, поставить левую ногу на пол.
5. **5.**Сделать повторение для другой ноги.

Занимающимся с хорошей физической подготовкой можно повысить эффективность упражнения, взяв в руки гантели.

К тому же можно выполнять упражнение с утяжелителями для ног и рук.

#### **Зашагивания с захлестыванием голени**

Еще один вариант зашагиваний включает захлестывание голени. Для его выполнения необходимо:

1. **1.**Сделать шаг на платформу правой ногой.
2. **2.**Левой выполнить захлест голени так, чтобы пятка коснулась левой ягодицы.
3. **3.**Затем спуститься со степа и сделать повторение для другой ноги.

Во время выполнения можно помогать себе руками, выводя их вперед при подъеме на платформу и назад при выполнении захлеста.

#### **Усложненные упражнения**

Спустя месяц регулярных занятий можно включить в тренировочный комплекс более сложные упражнения. Они позволят эффективнее проработать тело и достичь цели быстрее.

Но стоит учесть, что многие из этих упражнений содержат прыжки. Поэтому выполнять их людям с больными коленями нельзя.

#### **Шаги с отведением ноги**

Действенное упражнение со степ-платформой — шаги с отведением ноги назад. Оно направлено на развитие большой ягодичной мышцы и бицепсов бедра.

В этом случае понадобится:

1. **1.**Поставить на платформу правую ногу.
2. **2.**Поднявшись, отвести левую ногу назад. Она должна быть прямой.
3. **3.**Сильно наклонять корпус вперед не нужно.
4. **4.**После этого можно шагнуть на платформу левой ногой либо сначала выполнить все повторения для правой.

К тому же можно отводить ногу в сторону. Тогда будут работать средние ягодичные мышцы.

### **Отжимания от платформы**

На степ-аэробике можно проработать мышцы не только низа, но и верха тела. Для этого можно выполнять отжимания на платформе.

Такой вариант отлично подойдет девушкам, так как отжиматься от степа легче, чем от пола. В этом случае будут работать мышцы груди. Небольшую нагрузку получают мышцы плечевого пояса, рук, ягодиц и живота.

В процессе выполнения тело должно быть прямым. Нельзя поднимать таз и прогибать поясницу.

Если правильно делать отжимания с прямыми ногами не удастся, можно согнуть их в коленях.

Чтобы задействовать трицепс, расположенный на задней поверхности рук, стоит делать обратные отжимания от степа. Эта зона нередко является проблемной у женщин и со временем становится дряблой.

### **Запрыгивания на платформу**

Эффективное, но сложное упражнение — запрыгивания на платформу. Оно отлично прорабатывает мышцы ягодиц и бедер.

Техника выполнения:

1. **1.**Исходное положение — стоя перед платформой, ноги чуть шире плеч, спина прямая.
2. **2.**Затем необходимо присесть до параллели с полом, держа спину ровной, а корпус перпендикулярным полу. Колени не должны выходить за носки.
3. **3.**Из этого положения следует запрыгнуть на платформу, помогая себе руками. Отталкиваться от пола следует пятками, а приземляться на всю стопу.
4. **4.**После этого нужно спрыгнуть обратно и выполнить заданное количество повторений.

Еще один вариант — запрыгивание с руками на платформе.

Техника выполнения:

1. **1.**Поставить руки на край степа и наклониться до параллели корпуса с полом. Спина должна оставаться ровной, без округления поясницы.
2. **2.**Другой край степа должен оказаться между ног.
3. **3.**После этого нужно запрыгнуть на платформу, поставив ноги вместе и оставляя руки на ней.

В процессе выполнения упражнения важно правильно дышать. Выдох делается при подскоке, а вдох при спуске со ступи.

### **Прыжки через платформу**

Опытным спортсменам можно выполнять прыжки через платформу. В этом случае работают мышцы ног и ягодиц.

Техника выполнения:

1. **1.** Встать правым боком к платформе.
2. **2.** Поставить правую ногу на ступи с подскоком.
3. **3.** Сделав еще один прыжок, поменять ноги и встать к платформе левым боком.

Для выполнения этого упражнения понадобится хорошая координация. Сначала его нужно выполнять медленно, чтобы как следует отработать технику. Постепенно темп можно увеличивать.

### **Глубокие выпады**

Наиболее действенным упражнением в степ-аэробике для проработки ягодиц являются глубокие выпады.

Отличие от обычных будет в том, что рабочая нога ставится на платформу. При этом амплитуда движения увеличивается, и ягодицы растягиваются сильнее.

Во время выполнения выпадов ноги должны сгибаться в коленях под 90 градусов. Корпус следует держать перпендикулярным полу. Вес тела должен приходиться на пятку рабочей ноги, стоящей на ступе.

Наиболее сложный вариант — смена ног в выпаде прыжком.

К тому же можно ставить на платформу опорную ногу. В этом случае амплитуда также увеличится. При таком варианте важно следить, чтобы колено впередистоящей ноги не выходило за носок.

Еще один интересный вариант выпадов — с зашагиванием на платформу. Потребуется поставить рабочую ногу на ступи, сделать выпад, а затем приставить опорную ногу и выполнить приседание.

Освоив технику выполнения глубоких выпадов, можно взять в руки небольшие гантели. Тогда мышцы будут прорабатываться гораздо эффективнее.

**Все упражнения нужно выполнять под счет или музыкальный ритм. Каждое следует делать по 15–20 повторений. Некоторые движения можно объединять в связки для повышения интенсивности тренировки.**

## Комплексное занятие по степ – аэробике №9

**Этапы обучения.**

Процесс обучения упражнениям может быть условно разделен на 3 этапа. **Первый этап** – когнитивный. На этом этапе создается предварительное представление о разучиваемом движении. Движения выглядят нескоординированными, и занимающиеся выполняют их с явными ошибками. **Второй этап** – ассоциативный, в процессе которого происходит углубленное разучивание. Занимающиеся способны выявлять некоторые свои ошибки и сконцентрировать свое внимание на совершенствовании умений и навыков. **Третий этап** – автоматизация умений и навыков, или этап совершенствования. Основные двигательные действия выполняются в автоматическом режиме, и занимающиеся могут сконцентрироваться на деталях, сочетании рук и ног, амплитуде выполнения, пространственном перемещении, выразительности движений и т.п.

**Базовые шаги в «Степ аэробики»****Шаги без смены лидирующей ноги.**

В скобках указано на сколько счетов выполняется шаг. **Basic step (4)**. Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

**V-step (4)**. Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

**Over the top или Over (4)**. Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

**Straddle (8)**. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение)
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)  
**Turn step (4).** Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.
1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

### **Шаги со сменой лидирующей ноги**

В отличие от предыдущего набора движений - здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги. **Tap up (4).** Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

**Knee up (4).** Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### **Step kick (4).**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### **Step curl (4)**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест

3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

#### **Step lift (4)**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

#### **L-step (8)**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела
6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)
8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### Ход занятия

1. Простой шаг — делайте 5-7 минут. Исходное положение — прямая стойка (расстояние между ногами в 10-15 см) с расправленной спиной и свободно опущенными руками. Пружинисто шагайте, сохраняя осанку и плечи. Это упражнение будет разминкой, дополнительно отлично укрепляющей бедра и икры.
2. Приставной шаг — выполняйте 3-5 минут. Делайте на полу, без скамейки, сначала пружинисто, потом — со скольжением. Приставляйте ноги друг к другу поочередно, в ритм играющей музыки.
3. Шаг «с захлестом» — отведите на него еще 5 минут. Выполняйте без скамейки, с определенным алгоритмом. Делайте пружинистый шаг, потом подряд два скользящих и подтягивайте пятку одной ноги к ягодицам, а после повторите упражнение с подтягиванием второй.
4. Шаг «с коленом» — выполняйте 5 минут. Здесь алгоритм составляет 2-3 пружинистых или приставных. После каждой такой комбинации шагов подтягивайте колено к груди, а потом повторяйте упражнение для другой ноги. Этот этап степ-аэробики отлично тренирует гибкость.
5. Прыжок «в сторону» — делайте 5-7 минут. Исходное положение — как в первом упражнении: с прямой спиной и почти составленными вместе ногами. Выполняете два шага, потом один большой вправо, затем еще четыре обычных и снова большой, но уже влево.



6. Шаг на степ — все тех же 5 минут на выполнение. Выставьте высоту степ-платформы на 20 см, потом станьте перед ней с руками на талии. Сделайте 2 шага к ней, а на третьем опустите ногу на самую скамейку. Оттолкнитесь от платформы, перейдите на другую сторону и выполните упражнение для второй ноги.
7. Прыжок на степ — делайте 20 раз, каждый — с другой ноги. Станьте за 2 шага от платформы, слегка согните руки. Сделайте 2 шага вперед и 2 — назад, а после прыгайте на скамейку — так, чтобы попасть на ее центр обеими ногами. Затем, не разворачиваясь, сойдите с платформы, сделав шаг назад. В этой части степ-аэробики вы отлично потренируете икры, бедра и даже нижний пресс.
8. Прыжок со степа — делайте 20 раз, каждый — в противоположную сторону. Исходное положение — прямая стойка на платформе. Подпрыгивайте вверх и в сторону — так, чтобы при приземлении одна нога оставалась на скамейке, а другая попадала на пол.

Силовые упражнения для рук и ног, пресса.

1. Отжимание. Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

2. Отжимание, используя трицепсы. Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

3. Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

4. Выпады на степ. Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

5. Выпады со степа. Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

6. Скручивание с сопротивлением. Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

7. Укрепление мышц спины. Степ-платформа установлена на третий уровень, ложимся на нее животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода. После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

Танцевальная связка.

1. Становимся лицом к ступу, делаем шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. Делаем 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.



2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.



3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.



4. Поднимаем правую ногу на степ, левую поднимаем в колене, правая рука тянется вверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.



5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.



Более сложные упражнения относятся к продвинутому уровню степ аэробики, в них используют также гантели, мячи и специальные ленты.

## Комплексное занятие по степ – аэробике №10

Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
<p><b>Подготовительная часть</b> Теоретическая -2 мин Практическая -8 мин</p>	15 мин	
Построение в одну шеренгу, строевые команды.	1 мин	Построение в шахматном порядке. Приветствие
Сообщение задач урока	30 сек.	Обеспечить конкретность и доступность пониманию учащимися в формулировке задач урока
<p>Ходьба без задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- стопами наружу;</li> <li>- стопами вовнутрь;</li> <li>- перекатом с пятки на носок</li> </ul>	<p>30с Дистанция 2 шага. 15с 15с 15с 15с 15с</p>	<p>Ходьба в обход по залу: «Направо!», «За направляющим, в обход налево, шагом марш!»</p> <p>Руки вверх. Руки за голову. Руки за спину, обхватив за локти. Руки за спину, обхватив за локти. Руки свободно. Следить за сохранением осанки.</p>
<p>Бег без задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правым боком приставными шагами;</li> <li>- тоже левым;</li> <li>- правым боком скрестным шагом;</li> <li>- тоже левым;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- подскоками</li> </ul>	<p>1 мин Темп медленный. 15с 15с 15с 15с 15с</p>	<p>Во время бега следить за дыханием: на два шага – вдох, на два шага – выдох. Сохранять дистанцию. Пятки от пола не отрывать. Ноги согнуты в коленных суставах.</p> <p>Активная работа рук из стороны в сторону.</p>

		Смотреть вперед через левое плечо. Круговые движения рук вперед и назад.
Ходьба	20с	Восстановить дыхание. Руки через сторону вверх – вдох; руки через сторону вниз – выдох. «Взять скакалки!»
Перестроение в шахматном порядке ОРУ со скакалками	8 мин.	
1.И.П. – ноги вместе, скакалка вчетверо, держать за концы внизу. 1 – подняться на носки, отставить левую ногу назад на носок, скакалку вверх, потянуться; 2 – И.П.; 3 – 4 – то же. 2.И.П. – ноги врозь, руки вверх скакалка вчетверо вверху. 1 – наклон влево; 2 – И.П.; 3 – наклон вправо; 4 – И.П. 3.И.П. – стойка на коленях, руки вперед, скакалка вчетверо, горизонтально; 1 – 2 – поворот туловища влево; 3 – 4 – поворот вправо. 4.И.П. – ноги врозь, скакалка сзади внизу хватом сверху; 1 – шаг вперед, руки со скакалкой назад вверх; 2 – И.П.; 3 – 4 – то же. 5.И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, скакалка вчетверо; 1 – мах левой ногой, согнутой в колене, вверх; 2 – И.П.; 3 – 4 – с правой ноги. 6.И.П. – скакалку развернуть, руки в стороны, наступить на середину скакалки левой ногой, правую назад вверх;	6-8 раз  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  4 р	Руки прямые, потянуться. Смотреть на скакалку.  Наклон ниже в вертикальной плоскости, руки не сгибать.  Повороты выполнять энергично, вперед не наклоняться, на пятки не садиться.  Энергичный мах, вперед не наклоняться.  Смотреть вперед, удерживать равновесие, во время маха ногой достать коленом скакалку, руки не опускать, держать на уровне плеч.  Прогнуться, безопорную

<p>1 – 4 – держать равновесие.  5 – 8 - тоже на другой ноге.  7.И.П. – О.С., скакалка в четверо;  1 – переступить левой ногой;  2 – переступить правой ногой;  3 – поднять скакалку вверх сзади;  4 – перекинуть через голову и И.П.  8.И.П. – О.С., скакалка развернута.  1 – 4 – прыжки на левой ноге;  1 – 4 – прыжки на правой ноге;  1 – 4 – на двух ногах вместе.</p>	<p>8 р      4 р</p>	<p>ногу выше, держать равновесие. Скакалку натягивать вверх и в стороны. Смена ног по команде учителя.</p> <p>При переносе скакалки через голову руки держать максимально прямыми (по возможности).</p> <p>Скакалку вращать кистями, спину держать прямо, прыжки на носках.</p>
<p><b>Основная часть</b></p> <p>Упражнения на степ – платформе</p> <p>1. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  1–2 – поочередное касание степа сначала пяткой, затем носком правой ноги;  3–4 – продолжить с левой ноги.  2. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  1–2 – шаг правой ногой на степ, приставляя левую;  3–4 – шаг правой ногой вниз, приставляя левую.  3. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  1–4 – повторить упр. 2;  5–8 – один приставной шаг вправо, затем влево, руки согнуты в локтях.  4. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  1–4 – повторить упр. 2;  5–8 – два приставных шага вправо, затем влево  5. И.п. – лицом к степ-платформе,</p>	<p><b><u>25 минут</u></b></p> <p>8 раз   8 р  8 р  8р  8 р  8р</p>	<p>Упражнения 2 – 5 выполнять с правой ноги.</p> <p>Стопу ставим на середину степ-платформы.</p> <p>На каждый шаг разводить руки вперед – назад. Приставной шаг – широкий.</p> <p>Активная работа рук.</p>

<p>стоя на полу.  1–4 – повторить упр. 2;  5–6 – приставной шаг вправо  7–8 – приставной шаг вперед  вдоль ступа.  6 – 9. (2–5, но с левой ноги  10. И.п. – лицом к степ-  платформе, стоя на полу.  1 – правая нога на степ, руки на  уровне плеч;  2 – левая нога: подъем колена  вперед  вверх, руки поднять вверх;  3 – левая нога вниз, руки опустить  вниз;  4 – правая нога вниз;  5 – левая нога вверх, руки на  уровне  плеч;  6 – правая нога: подъем колена  вперед  вверх, руки поднять вверх  7 – правая нога вниз, руки  опустить  вниз;  8 – левая нога вниз.  11. И.п. – лицом к степ-  платформе, стоя на полу.  То же, что в упр. 10, только  подъем  колена выполняется 3 раза  поочередно  правой и левой ногой</p> <p>12. И.п. – лицом к степ-  платформе, стоя на полу.  То же, что в упр. 11, но колено  поднимается в сторону. Руки на  уровне груди, потом вперед.  13. И.п. – лицом к степ-  платформе, стоя на полу.  То же, что в упражнении 12 (по 3  раза).  14. И.п. – лицом к степ-  платформе, стоя на полу.  То же, что в упражнении 12.</p>	<p>8 р</p> <p>8 раз</p> <p>8 р</p> <p>8 р</p> <p>8 р</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Колено поднимать как  можно выше.</p> <p>Опорная нога чуть согнута  в коленном суставе.</p> <p>В последующих  упражнениях (до 20-го)  схема выполнения  упражнений одинакова,  меняется только  положение ног.  Подъем колена на 90°.</p> <p>Руки выпрямить вперед.</p> <p>Нога с захлестом, колени  назад, руки вниз.</p> <p>Во время захлеста ногой  касаться ягодиц.</p>
--	--	--



15. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу. То же, что в упр. 14, но по 3 раза.	8 раз	Мах ноги от колена невысокий.
16. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу. То же, что в упр. 11, с махом ноги вверх по диагонали, правая рука тянется к левой ноге, и наоборот.	8 раз	
17. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу. То же – по 3 раза каждой ногой.	8 раз	При подъеме ноги, руки поднять вверх. Носок на себя, прогнуться в пояснице.
18. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу. То же, что в упр. 11, с подъемом ноги назад вверх, руки в замке внизу.	8 раз	
19. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу. То же по 3 раза каждой ногой.	8 раз	Во время подъема нога прямая.
20. И.п. – на степ-платформе руки согнуты в локтях.	8 раз	
1 – правая нога вниз, правая рука вниз	8 раз	Широко расставлять ноги.
2 – левая нога вниз, левая рука вниз;	8 раз	
3 – правая нога вверх, правая рука в	8 раз	
и.п.;	8 раз	
4 – левая нога вверх, левая рука в и.п.	8 раз	
21. И.п. – на степ-платформе. То же, что в упр. 20, но движение начинаем с левой ноги.	8 раз	
22. И.п. – на степе. Поочередно шаги вниз – вверх с правой, потом с левой ноги.	8 раз	
23. И.п. – сбоку от степа, шаг наверх через центр.	8 раз	
1 – правая нога вверх, руки согнуты в локтях;	8 раз	
2 – приставить левую ногу;	8 раз	
3 – правая нога вниз;	8 раз	
4 – приставить левую ногу.	8 раз	
24. И.п. – сбоку от степ-		

<p>платформы.</p> <p>1 – правая нога вверх;  2 – левая нога вверх;  3 – правая нога вниз, руки согнуты в локтях  4 – левая нога в сторону-вверх на 90°, руки в стороны;  5–8 – то же – с левой ноги влево, правая нога в сторону.</p> <p>25. То же, что в упр. 24, только подъем ноги выполнять по 3 раза.</p> <p>26. И.п. – на степ-платформе.  1 – правая нога вниз назад, руки вниз;  2 – правая нога вверх на степ, руки согнуты в локтях;  3 – левая нога вниз назад, руки вниз;  4 – левая нога вверх на степ.</p> <p>27. То же, что в упражнении 26, только каждой ногой по 3 раза поочередно.</p> <p>28. И.п. – на степ-платформе.  1 – правая нога вниз в сторону;  2 – правая нога вверх на степ;  3 – левая нога вниз в сторону;  4 – левая нога вверх на степ.</p> <p>29. То же, выполняя по 3 раза каждой ногой.</p> <p>30. И.п. – на степ-платформе.  1 – правая нога вниз вперед;  2 – правая нога вверх на степ;  3 – левая нога вниз вперед;  4 – левая нога вверх на степ.</p> <p>31. То же, что в упр. 30, по 3 раза одной ногой.</p> <p>32. Прыжки на степ-платформу.  И.п. – лицом к ступу.  1–2 – два пружинистых прыжка правой ногой на степ, руки вверх;  3–4 – два пружинистых прыжка левой</p>	<p>10 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Угол подъема ноги – 50–60°.</p> <p>Пятка касается пола.</p> <p>Стопу разворачивать перпендикулярно ступу.</p> <p>Восстановить дыхание</p> <p>Произвести подсчет пульса за 10 сек.</p>
--	----------------------------	--

<p>ногой на степ, руки к плечам.  33. И.п. – ноги врозь сбоку от платформы.  1–2 – два прыжка вниз, ноги врозь;  3–4 – два прыжка на степ, ноги вместе.  34. То же, что в упр. 33, но по одному прыжку вниз и на степ.</p>		
<p><b>Заключительная часть</b>  Стретчинг.  1. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.  2. И.п. – сидя на степ-платформе, ноги вместе.  1–3 – наклон вниз;  4 – и.п., спина прямая.  3. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.  1–3 – наклон к правой ноге;  4 – и.п.;  5–7 – то же – к левой ноге;  8 – и.п.  4. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.  1–3 – наклон вперед вниз, руки вместе, тянуться вперед.  4 – и.п.  5. И.п. – сидя на степе, ноги врозь согнуты в коленях, стопы соприкасаются.  1–3 – наклоны вниз к стопам;  4 – и.п.  6. То же, что в упр. 5, только одна нога впереди другой: сначала правая, потом левая.</p>	<p><b>7 минут</b></p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Не сгибать ноги в коленных суставах.</p> <p>Стараться коснуться ладонью стопы.</p> <p>Спина прямая, голова поднята вверх.</p>
<p>Уборка инвентаря</p>	<p>1 мин</p>	<p>«Убрать степ – платформы!»</p>
<p>Построение в одну шеренгу</p>	<p>30 сек.</p>	<p>«В одну шеренгу становись!»</p>
<p>Рефлексия. Подведение итогов занятия, сообщение задач на следующее занятие.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Подвести итоги занятия. Сообщить задачи на следующий урок.</p>

## Комплексное занятие по степ – аэробике №11

Части занятия, цели и задачи к упражнениям	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
<p><b><u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</u></b> Теоретическая часть – 3 мин. Практическая часть -12 мин. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. Просмотр видео «Базовые шаги и связки степ – аэробики» Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности Обратить внимание на то, что разминка необходима для того, чтобы подготовить мышцы к основной работе и избежать травм. Выполнять под музыкальное сопровождение. Обратить внимание на качество выполнения упражнений</p> <p>Способствовать активизации внимания и организованности занимающихся</p> <p>Содействовать общему «разогреванию» и</p>	<p><b>1. Построение</b> учащихся в одну шеренгу, приветствие, выполнение строевых команд.</p> <p><b>2. Постановка цели и задач</b> В ходе беседы обозначить проблему и поставить цель</p> <p><b>3. Перестроение</b> в колонну по одному</p> <p><b>4. Ходьба с заданиями:</b> * на носках руки вверх * на пятках руки на пояс * на внутреннем своде стопы, руки к плечам * на внешнем своде стопы, руки в стороны * перекатом с пятки на носок, руки за спину * спиной вперед, перекатом с носка на пятку. <b>Бег</b> в умеренном</p>	<p><b>15 мин</b> 25-30с. 25-30 сек 15-20 сек 7 мин по 2-3 раза каждым сп. передвижения 2 мин. 1 мин 1 мин</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения</p> <p>Выполнять перестроение и передвижение по команде</p> <p>Акцентировать внимание на сохранение принятой дистанции, осанки. Выполнять под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выполнить под счет и по команде учителя.</p>

<p>постепенному введению организма учащихся в работу.</p> <p>Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи и головы и подвижности в шейном отделе позвоночника.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах.</p>	<p>темпе, с заданием *приставными шагами правым/левым боком * спиной вперед * скрестными шагами правым/левым боком</p> <p><b>5.Ходьба</b> в заданном темпе и <b>перестроение</b></p> <p><b>6. Общеразвивающие упражнения (стретчинг)</b> 1.И. П. – о. с., левая рука на поясе. Правой рукой сбоку обхватить голову, наклоняя ее направо; удерживать данное положение. Повторить, поменяв руки. 2.Встаньте прямо, немного расставив ноги, слегка согнув их в коленях. Сначала поднимаем вверх одну руку и тянемся за воображаемым предметом. Затем рука свободно «падает» вниз. То же самое выполняем другой рукой. Голова при этом чуть</p>	<p>до 5 мин.</p> <p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p> <p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p> <p>5-7 р, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p> <p>5-7 р, поза 10-15с, отдых 5-6 с,</p>	<p>Каждую позу держать 10-30 с</p> <p>Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание.</p> <p>Упражнение начинать с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть</p>
--	---	---	--

<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p> <p><b><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u></b> Теоретическая часть – 5 мин. Практическая часть -20 мин.</p>	<p>запрокинута.</p> <p>3.И. п. – о. с., руки согнуты на уровне плеч. Медленно оттянуть локти назад, удерживать их в данном положении</p> <p>4. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок». Наклон туловища влево, мышцы живота напрячь. Повторить в другую сторону.</p> <p>5.И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Глубокий наклон туловища вперёд</p> <p>6.И.П.- полуприсед, руки на бедрах. 1-стойка на носках 2.-и.п. 3-4- то же</p> <p>7. Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице.</p> <p>8. Сесть, скрестить ноги. Колени слегка разведены. Руки в «замок». Вытянуть руки вверх, ладони наружу. Удерживать</p>	<p>повтор</p> <p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, 8 раз</p> <p>2 раза, поза 10-15с поза, 5-6 с отдых, повтор</p> <p>5-7 раз</p> <p><b><u>25 мин</u></b></p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Во время выполнения упражнения сохранять устойчивое положение</p> <p>Распрямить плечи, следить за осанкой</p> <p>Во время выполнения каждого упражнения концентрировать внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя. Дыхание спокойное.</p> <p>Проговаривать названия шагов. Обратить внимание на технику выполнения, ошибки.</p>
---	---	---	---

<p>Техника безопасности: обратить внимание, чтобы стопа полностью вставала на степ-платформу; опускаясь вниз, не отшагивать слишком далеко от платформы. надо двигаться вверх-вниз, а не вперед-назад.</p>	<p>в таком положении.</p> <p><b>7. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.</b></p> <p><b>Basicstep</b> 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.</p>	8р	Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
<p>Научить технике основного шага</p> <p>Содействовать развитию икроножных мышц</p>	<p><b>V- step</b> 1- поставить на край платформы одну ногу; 2- то же вторую ногу; 3-4 опустить ноги на пол поочередно, но ближе друг к другу.</p>	8р	Ногу ставить на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней
<p>Содействовать развитию икроножных мышц</p> <p>Способствовать развитию мышц бедер</p>	<p><b>Step- up</b> 1-2- одной ногой встать на платформу, а вторую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.</p>	8р	Спускаться с платформы своеобразным перекатом, с носка на пятку. Следить за осанкой.
<p>Способствовать развитию подвижности в тазобедренном суставе</p>	<p><b>Curlstep</b> 1-2- одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы;</p>	4 раза	Спускаться с платформы своеобразным перекатом, с носка на пятку. Следить за осанкой.
		3-4 мин.	

<p>Способствовать развитию икроножных мышц, мышц бедер</p> <p>Способствовать развитию икроножных мышц, мышц бедер</p> <p><b><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></b>  <u>Теоретическая- 1 мин</u>  <u>Практическая -4 мин</u></p> <p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.</p>	<p>3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p> <p><b>Backstep</b>  1-2- одной ногой шагнуть на степ, другой сделать мах назад;  3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p> <p><b>Kickstep</b>  1-2- поднимаясь на степ одной ногой, другую резко выбросить вперёд от колена, изображая удар;  3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p> <p><b>Кнеeур</b>  1-2- шаг одной ногой на угол степа, вторую поднять вверх, согнутую в колене4  3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p> <p>И.п. сед на степ – доске, ноги расслаблены, руки на коленях глаза закрыты, выполнять акцентированные вдох и выдох.</p> <p>«С каждым вдохом вы получаете порцию энергии, а с выдохом эта энергия</p>	<p><b><u>5мин</u></b></p> <p>до 3 мин</p> <p>до 2 мин</p>	<p>Выполнять упражнение аккуратно, держать равновесие.</p> <p>Во время подъема на степ сохранять естественный наклон вперед</p> <p>Похвалить, обратить внимание на ошибки (если они есть)</p> <p>Ноги расслаблены, руки на коленях глаза закрыты, выполнять акцентированные вдох и выдох</p>
---	---	---	--



<p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной деятельности.</p>	<p>расходится по вашему телу. Ваше тело расслаблено. Мысленно поблагодарите себя за проведенную работу. Ваши силы восстанавливаются, вы отлично себя чувствуете. Когда вы откроете глаза, улыбнитесь. Пусть ваши улыбки озарят своим светом окружающих вас людей.</p> <p><b>12. Построение в одну шеренгу.</b>  <b>Подведение итогов:</b>  - оценка степени решения задач,  - выделение лучших.</p>		<p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии</p>
--	---	--	--

## Правила техники безопасности на занятиях фитнес - аэробикой

### *1. Общие положения.*

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес- аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- условия наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством педагога и согласно утвержденному расписанию.

### *2. Обязанности учащихся:*

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго соблюдать и выполнять требования педагога, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с педагогом не выходить за пределы места проведения занятий;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом педагогу;
- бережно пользоваться инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

## Инструкция по безопасности при проведении занятий по фитнес-аэробике

### *1. Общие требования безопасности*

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений и соответствующей теме и условиям занятия.

## Приложение 2

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся, педагог обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий педагог и учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Тренер должен проверить исправность спортивного инвентаря:

- гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью с закругленными углами.

*Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать инвентарь, атрибуты и выполнять упражнения с разрешения педагога;

- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий.*

2.1. Надеть в раздевалке спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь, атрибуты и оборудование без разрешения педагога.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде педагога.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по залу.

3.3. Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

3.5. Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не выполнять наклоны на прямых ногах.

### 3.8. Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
- не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполнять правильно;

### 3.9. Выполняя упражнения с перемещениями:

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
- при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;
- при выполнении упражнения с гантелями, либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).

3.10. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения педагога.

## *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## *5. Требования безопасности по окончании занятий.*

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде.

5.2. Атрибуты и инвентарь необходимо с разрешения педагога убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.

### **Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений**

Теория. Беседа о том, как неправильное выполнение упражнений может навредить здоровью.

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

### Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

1. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей);
2. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
3. гимнастические коврики 15 штук (300 руб x15)
4. гимнастические палки 15 штук (цена 1x100 р.)
5. султанчики – 30 штук (цена 1x50р.),
6. гантели 30 штук (цена 1x200 р.),
7. скакалки 15 штук (цена 1x100 р.),
8. гимнастические ленты 30 штук (цена 1x200р.).
9. Вейра – вейлы - 20 штук (цена 1 x500 р)
10. Веера – 20 штук (цена 1x300 р.)
11. Степ – платформы - 15 штук (цена 1x 3000 р.)

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития творческих способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика»:

1. <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>
2. [http://fitness-portal.ru/fitness\\_programme/special/for\\_children.htm](http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm)
3. <https://sportadvice.ru/detskiy-fitness>
4. <https://www.fitnessera.ru/fitness-dlya-detej-ot-deniz-ostin.html>
5. <http://fitnessdb.ru/aerobika/video/38/>
6. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-332670.html>
7. <https://womanadvice.ru/aerobika-dlya-detey>
8. [https://go.mail.ru/search\\_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=575704633414089053&sig=39e4cf03e9&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=575704633414089053&sig=39e4cf03e9&s=youtube)
9. [https://go.mail.ru/search\\_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=5179610634884380911&sig=58838b2d0c&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=5179610634884380911&sig=58838b2d0c&s=youtube)
10. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101)
11. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81+%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&d=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101)

12. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=5446093388824059997&sig=3dae973ed8&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=5446093388824059997&sig=3dae973ed8&s=youtube)

13. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=6959114340399656648&sig=664a921577&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0&us=9&ussp=mstp&usln=1&usstr=%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B0+%D1%87%D0%B0%D1%87%D0%B0&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&d=6959114340399656648&sig=664a921577&s=youtube)

14. [https://go.mail.ru/search\\_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&frm=ws\\_p&d=774265371241372435&sig=57f1279d8e&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?rf=463255&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&frm=ws_p&d=774265371241372435&sig=57f1279d8e&s=youtube)

15. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344392697&fm=1&gp=813028&q=%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D1%8B+%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&d=2306480739932297220&sig=04380e87fb&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344392697&fm=1&gp=813028&q=%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D1%8B+%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&d=2306480739932297220&sig=04380e87fb&s=youtube)

16. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344504682&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4+%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D1%83&us=13&usln=1&usstr=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B&usqid=62930e79cc935871&hasnavig=0&d=1166878183428590613&sig=7e3652321f&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344504682&fm=1&gp=813028&q=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4+%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D1%83&us=13&usln=1&usstr=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B&usqid=62930e79cc935871&hasnavig=0&d=1166878183428590613&sig=7e3652321f&s=youtube)

17. [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344717146&fm=1&gp=813028&q=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85&us=8&usln=2&usstr=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0&usqid=6293254997930d94&hasnavig=0&d=4063714825259303929&sig=fc6e7b02f5&s=youtube](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569344717146&fm=1&gp=813028&q=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85&us=8&usln=2&usstr=%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0&usqid=6293254997930d94&hasnavig=0&d=4063714825259303929&sig=fc6e7b02f5&s=youtube)

18. [https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya\\_gimnastika\\_strelnikovoj\\_dlya-detej.html](https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html)

19. <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

20. [https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya\\_gimnastika\\_strelnikovoj\\_dlya-detej.html](https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html)

### Диагностический инструментарий

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 3х бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся:

Практическая подготовка по ОФП и СФП

Форма оценки – бальная: 2- присутствует в полной мере, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балла	0 балл
1.	Ритмическая гимнастика (Правильность выполнения комплекса)			
2.	Отжимания 30-20 сек	20 раз	15 раз	10 раз
3.	Пресс за 30 сек	20 раз	15 раз	10 раз
4.	Приседания 30 сек	20 раз	15 раз	10 раз
6.	Прыжки на скакалке 30 сек	30 раз	20 раз	10 раз
7.	Планка 30 сек	30 сек	20сек	10сек

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балла	0 балл
1.	Базовые шаги аэробики: степ тач, дабл стэп тач, опен степ, греп вайн кик, кёл. (Знание названий шагов и правильность их выполнения)			



Лист педагогических наблюдений учащихся объединения «Мир фитнеса»  
МБУДО «Дом детского творчества» поселка Псебай

Номер группы \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Тема: Применение полученных знаний на практике.

Цель: Умение применять полученные знания на практике, качество выполнения работ.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Применение знаний на практике			Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Аналитическая справка  
по результатам вводного мониторинга в объединении «МИР ФИТНЕСА»,  
первый год обучения, базовый уровень,

группа \_\_\_\_\_

20\_\_ – 20\_\_ учебный год

В группе \_\_\_\_\_ объединения «Мир фитнеса» учащиеся показали \_\_\_\_\_ уровень усвоения программного материала по данному направлению.

Анализ качества усвоения программного материала позволяет выстроить следующий рейтинговый порядок: высокий результат не показал ни один ребенок; средний результат, приближенный к низкому, показали 2 ребенка; наиболее низкие результаты у 15 учащихся.

- высокий уровень - \_\_\_\_\_ %;
- средний уровень – \_\_\_\_\_ %;
- низкий уровень – 100% детей.

Вводный мониторинг усвоения программы детьми данной группы показывает, что все дети показали низкие результаты усвоения материала по всем темам.

Предполагаемая причина: дети, обучающиеся в данной группе, зачислены на первый год обучения, впервые знакомятся с йогой, стретчингом, базовыми шагами аэробики и другими новыми темами программы.

Рекомендации:

- дальнейшее развитие физических и личностных качеств,
- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
- воспитание у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

В течение года будет вестись работа с детьми по усвоения программного материала программы базового уровня «Мир фитнеса». Будут учитываться индивидуальные способности каждого ребенка. По всем темам будет уделено особое внимание, проведена индивидуальная работа.

Для прослеживания динамики развития, в середине учебного года необходимо провести промежуточный мониторинг по дальнейшему развитию уровня усвоения программы «Мир фитнеса». По данным мониторинга составить таблицы и диаграммы.

Справку составил:  
образования

педагог дополнительного

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_

## Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия.

Этапы: вводная часть (разминка); основная; заключительная часть занятия.

Вводная часть включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

В подготовительной части используются упражнения, обеспечивающие постепенное повышение частоты сердечных сокращений, подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам. Сюда входит разминка, базовые шаги аэробики, дыхательная гимнастика.

Основная часть.

В основной части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений: 60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

В заключительной части занятия используются упражнения стретчинга – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, который решает следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Представленная общая структура занятия по фитнес - аэробике может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть занятия, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера.

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

**АЭРОБИКА**  
Базовые шаги аэробики

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	March-(ing)	Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
2.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
3.	Дабл степ тач	Два приставных шага
4.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
5.	V – step	Шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
6.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
7.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
8.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
10	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
11	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение
12	Кик	Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

## Танцевальная аэробика

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, перенося 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.
- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами.

### Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (BasicStep). 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.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху 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.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). 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 (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). 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 (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). 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 (CornertoCorner).

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

17. Шаги через платформу 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° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). 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° с различным подходом (HopTurn).



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.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

## АСАНЫ ЙОГИ

### Асана 1 — УттхитаТриконаасана или поза Вытянутого треугольника.



Это одна из самых основных Асан йоги, которая благоприятно влияет на каждую клеточку организма и может показаться не совсем простой. Но пара практик и все пойдет легче:

- Начните с определения комфортного расстояния между стоп
- Разверните левую стопу вперед, следите чтобы пятка крепко прижималась к полу
- Руку вытяните вперед и тянитесь вверх
- Дышите глубоко и задержитесь в этой позе на 30 секунд.

### Асана 2 — АдхоМукхаШванасана или поза Собаки.

Эта Асана готовит тело к другим более сложным упражнениям, в которых требуется прогиб спины.



Асана является симметричной и тут внимательно следите за правильным распределением нагрузки. Мышцы пресса напряжены, чувствуете как ваши мышцы спины растягиваются.

- Ноги стоят на ширине плеч
- Старайтесь при прогибе спины распределить нагрузку не только на плечи, но и на ноги
- Для этого ноги пятками плотно прижимайте к полу, а руки тяните вперед
- Плечи не придвигайте близко к голове
- Дышите правильно и замрите в такой позе на 30 сек.

### Асана 3 — Вирахадранасана II или поза Воина



Эта асана также для уровня сложности — начинающий. Повышает выносливость тела, силу мышц и гибкость.

- Встаньте в предыдущую позу собаки и подняв колено к носу шагните одной ногой вперед. Поставьте стопу между рук

- Прижмите пятку передней стопы к полу, а заднюю слегка разверните в сторону
- Вытяните руки в стороны и напрягите их в таком положении
- Держите вытянутую ногу согнутой в колене под прямым углом

#### Асана 4 — Врикшасана или поза Дерева.



Для начала эту асану лучше выполнять у стены. Не каждому удастся удержать равновесие с первого раза. Сильнее давите стопой на бедро и тогда удерживать баланс будет легче.

- Встаньте ровно и вторую ногу согните в колене и обоприте стопу к внутренней части бедра второй ноги. Руки тяните вверх, напрягая их. Дышите равномерно и задержитесь на 1 мин.

#### Асана 5 — Марджариасана или поза Кошки.



- Станьте на четвереньки, ноги на ширине бедер
- Кисти рук на одной линии с плечами
- Прогибайте спину и головой смотрим вверх
- Выгибайте спину и голова смотрит вниз
- На каждом вдохе прогиб, на выдохе выгибайтесь

#### Асана 6 — Уттанасана или Сильный наклон вперед.



Эта асана пригодится в любое время дня и ночи, если у вас схватило спину. Освоив ее вы сможете применить при первых симптомах боли и спина получит облегчение за считанные минуты без мазей и массажа.

- Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх
- Тяните позвоночник ввысь
- С выдохом наклонитесь вперед и обхватите руками за голени ног
- Дышите и растягивайте мышцы спины

Асана 7 — Баласана или поза Ребенка.

Этой позой необходимо завершить комплекс упражнений. Она позволит расслабить все мышцы. А значит упражнения пойдут на пользу.

Встаньте на колени и опустите ягодицы на пятки

• Колени разверните пошире, а голову опустите на пол

• Тянитесь руками вперед при этом расслабляя все тело Дышите глубоко и можете задержаться в этой позе на 5 мин.

Календарный учебный график  
1 й год обучения

№ п / п	Дата		Тема занятия	Количество часов			Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практик			
				10 8	28	80			
I. Вводное занятие			2	1	1	групповое	кабинет №3	беседа, опрос, тестирование	
1			Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.	1	0	1			
			Диагностика.	1	-	1			
<b>II. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ № 1</b>			<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>				
2			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
3			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
4			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
5			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
6			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
7			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
8			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
9			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
10			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение

11		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
12		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
13		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
14		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
15		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
16		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
17		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
18		Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
<b>III КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ № 2</b>			<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>			
19		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
20		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
21		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
22		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
23		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
24		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
25		Комплексное занятие № 2	2	0	2	групповое	кабинет №3	тестирование
26		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
27		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
28		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
29		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
30		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
31		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение

32		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
33		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
34		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
35		Комплексное занятие № 2	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
36		Комплексное занятие № 2	2	0	2	групповое	кабинет №3	тестирование
<b>IV КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ № 3</b>			<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>			
37		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
38		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
39		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
40		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
41		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
42		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
43		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
44		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
45		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
46		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
47		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
48		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
49		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
50		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
51		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
52		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
53		Комплексное занятие	2	0	2	группов	кабинет	

		№ 3				ое	№3	тестирова ние
<b>V ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА</b>			<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>			
54		Итоговое занятие Диагностика	2	0	2	малыми группам и	кабинет №3	тестирова ние



Календарный учебный график  
2-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов			Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практик			
<b>Раздел / модуль 1</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>20</b>			
<b>Комплексное занятие № 4</b>									
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.				2	1	1	групповое	кабинет №3	беседа, опрос, тестирование
2			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
3			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
4			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
5			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
6			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
7			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
8			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
9			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
10			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
11			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
12			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
13			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
14			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
15			Комплексное занятие	2	0.5	1.5	групповое	кабинет	наблюдение

			№ 4				ое	№3	ие
16			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
17			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
18			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
<b>Раздел / модуль 2</b>									
<b>КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ № 5</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			
19			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
20			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
21			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
22			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
23			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
24			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
25			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
26			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
27			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
28			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
29			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
30			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
31			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
32			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
33			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
34			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
35			Комплексное занятие № 5	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
36			Комплексное занятие	2	0.5	1.5	группов	кабинет	наблюден

			№ 6				ое	№3	ие
37			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
<b>Раздел / модуль 3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 6</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			
38			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
39			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
40			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
41			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
42			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
43			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
44			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
45			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
46			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
47			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
48			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
49			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
50			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
51			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
52			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
53			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
54			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
55			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
56			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
<b>Раздел / модуль 4 КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ №7</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			

57			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
58			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
59			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
60			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
61			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
62			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
63			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
64			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
65			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
66			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
67			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
68			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
69			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
70			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
71			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА</b>				<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>			
72			Итоговое занятие Диагностика	2	0	2	малыми группами	кабинет №3	тестирование

## Календарный учебный график 3-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов			Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практик			
<b>Раздел / модуль 1</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>20</b>			
<b>Комплексное занятие № 8</b>									
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.				2	1	1	групповое	кабинет №3	беседа, опрос, тестирование
2			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
3			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
4			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
5			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
6			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
7			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
8			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
9			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
10			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
11			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
12			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
13			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
14			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
15			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение

16			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
17			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
18			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
<b>Раздел / модуль 2</b>									
<b>КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ № 9</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			
19			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
20			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
21			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
22			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
23			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
24			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
25			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
26			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
27			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
28			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
29			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
30			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
31			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
32			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
33			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
34			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
35			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
36			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
37			Комплексное занятие	2	0.5	1.5	группов	кабинет	наблюден

			№ 9				ое	№3	ие
<b>Раздел / модуль 3</b>									
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 10</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			
38			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
39			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
40			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
41			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
42			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
43			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
44			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
45			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
46			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
47			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
48			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
49			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
50			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
51			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
52			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
53			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
54			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
55			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
56			Комплексное занятие № 10	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
<b>Раздел / модуль 4</b>									
<b>КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ №11</b>				<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			
57			Комплексное занятие	2	0.5	1.5	группов	кабинет	наблюден

			№ 11				ое	№3	ие
58			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
59			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
60			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
61			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
62			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
63			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
64			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
65			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
66			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
67			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
68			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
69			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
70			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	наблюдение
71			Комплексное занятие № 11	2	0.5	1.5	групповое	кабинет №3	тестирование
<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА</b>				<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>			
72			Итоговое занятие Диагностика	2	0	2	малыми группами	кабинет №3	тестирование