

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр  
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики  
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов  
физкультурно-спортивной направленности  
Протокол № 1 от «19» 08 2020 г.  
Руководитель МО

Согласовано на заседании  
методического Совета МАУ  
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак  
Протокол № 1 от «18» 08 2020 г.  
Давыдова Ф.Р.

Утверждено  
Директор МАУ ДО –  
ЦВР «Надежда»  
Р.А.Краснов  
Введено в действие  
Приказ № 388  
от «19» 08 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**Фитнес -аэробика**

(для учащихся от 7 - 15 лет,  
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:  
Демьянова Е.А.  
тренер-преподаватель  
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»  
г. Стерлитамак РБ

## Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1 года обучения	11
III. Учебный план 2 года обучения	13
IV. Учебный план 3 года обучения	15
V. Содержание программы 1 года обучения	17
VI. Содержание программы 2 года обучения	19
VII. Содержание программы 3 года обучения	21
VIII. Методическое сопровождение	23
IX. Список литературы	28
Приложение	31

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика» относится к физкультурно – спортивной направленности, реализуется в детско-подростковом клубе «Спортивные надежды» микрорайон Нахимовский. Рекомендовано тренерам, судьям, инструкторам физической культуры образовательных и дополнительных учреждений.

Фитнес – аэробика – один из самых молодых видов спорта. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

**Новизна** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей в этом направлении с разной физической подготовкой.

Главной задачей на занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Также, важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств: развитие смелости и уверенности в себе, чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Таким образом, образовательная программа по фитнес – аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля. **Актуальность** программы на современном этапе жизни общества является здоровье и правильный образ жизни. Поэтому, в настоящее время занятия фитнес – аэробикой приобретают все большую популярность, так как носит оздоровительный и укрепляющий характер, который будет способствовать правильному образу жизни. Огромное разнообразие программ фитнес – аэробики рассчитаны на достижение многих целей: научит красиво двигаться, подтянет ваши мышцы, поможет обрести красивую осанку. При этом вы будете всегда менять свою деятельность: танцевать, шагать, поднимать груз, прыгать или учиться держать равновесие.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений

формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Фитнес–аэробика – результат соединения двух отдельных видов активности. Аэробика – это система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную и зажигательную музыку в умеренном темпе без остановок и пауз для отдыха.

На данный момент он состоит из современных направлений: аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика. Важным моментом является тот факт, что в фитнес-аэробике нет рискованным и травмоопасных элементов. Он объединил все лучшее к практике и теории оздоровительной и спортивной аэробике гимнастические и танцевальные движения.

**Отличительная особенность** заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и обще учебных умений. С момента поступления в секцию ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Тренер и спортсмен являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

При разработке данной программы были использованы авторские программы Юсупова Л.А., и Миронова В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2011. – 100 с. Дополнительная общеобразовательная программа имеет междисциплинарный характер и тесно связана с такими учебными дисциплинами: «ОБЖ», «Физическая культура» и др

**Цель:** способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма детей через раскрытие их способностей в фитнес – аэробике, стремление к мастерству и спортивным достижениям.

**Задачи:**

**Образующие (предметные):**

-познакомить детей с элементами строевой подготовки, базовыми шагами аэробики и составление танцевального рисунка;

-освоение детьми движений и связок в различных направлениях фитнес – аэробики для создания танцевального номера.

**Развивающие (метапредметные):**

-развивать аэробный стиль выполнений упражнений с учетом физических данных у детей (осанку, гибкость);

-развивать чувство ритма, музыкальность, критичность и самокритичность, смелость перед выходом на сцену.

### **Воспитывающие (личностные):**

-воспитать дисциплинированность, организованность, аккуратность, вежливость, доброжелательное отношение к товарищам, ответственность каждого за успех общего дела.

**Программа** «Фитнес – аэробика» по степени авторства модифицированная, по форме содержанию – комплексная и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства – участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации – высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в которой также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно – воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная программа «Развитие образования 2013-2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения:
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Главной задачей физического воспитания является воспитание крепких, здоровых детей, в полной мере овладевших навыками и умением.

Основная мысль заключается: во – первых, поднятие качества тренировочного процесса; во – вторых, рост профессионального мастерства тренеров–преподавателей детских школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой фитнеса, с каждым годом предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности учащихся, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Таким образом, основной акцент в обучении – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

### **Контингент учащихся:**

от 7 до 9 лет

от 10 до 12 лет

от 13 до 15 лет

Особенности возраста 7-9 лет легко и естественно освоение упражнений для развития равновесия, гибкости, выносливости; правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений; овладений элементарных навыков личной гигиены; работе в коллективе; участие в соревнованиях.

Особенности возраста 10-12 лет легко и естественно освоение упражнений для развития быстроты, скоростно – силовых качеств, координационных способностей, овладение знаний истории аэробики, правилами соревнований, овладение техникой выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики, умение самовыражению через искусство владением телом, получение навыков самостоятельной работы, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях.

Особенности возраста 13-15 лет это наиболее сложный и противоречивый этап онтогенеза, который с полным правом можно отнести к разряду критических периодов развития. Именно в этом возрасте в организме наблюдается разбалансировка большинства функций, утрачивается их былая эффективность, достигнутая на предыдущем этапе развития.

В этом возрасте важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет: развитие смелости и уверенности в себе, формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

**Срок реализации программы:** 3 года

**1 этап** - при планировании и проведении занятий в группе начальной подготовки с детьми 7 – 9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. На занятиях следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес – аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений.

**2 этап-** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес – аэробике и всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**3 этап-** определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

**Объем часов:** 576 ч.

**Режим работы:**

**1 год:** 2 раза в неделю, **2 год:** 3 раза в неделю, **3 год:** 3 раза в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

**Метапредметные:** Высочайшая мотивация достижений, желание добиться результатов, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и всего необходимого для достижения высшего результата, если не сразу, то по истечению определенного времени. Рост показателей уровня физической подготовленности с чувством ритма, музыкальности, критичности и самокритичности, смелости и выход на сцену.

**Предметные:** освоенные детьми движения и связки в различных направлениях фитнес – аэробики помогут создать танцевальный номер и научить других, снижение заболеваемости и с последующим улучшением состояния здоровья.

**Личностные:** формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила:

- участвовать в межклубных соревнованиях по общей физической подготовке;
- выступать с показательными композициями на различных мероприятиях;
- участвовать в городских соревнованиях по фитнес – аэробике;
- участвовать в соревнованиях по фитнес – аэробике на республиканском уровне.

**К концу 1 года обучения:**

**Будут знать:**

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в зал, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с тренером и другими детьми;

- учащиеся знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

#### **Будут уметь:**

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

#### **К концу 2 года обучения:**

##### **Будут знать:**

- порядок занятия;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные направления аэробики.

##### **Будут уметь:**

- чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног в различных направлениях и в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- быть самокритичным и критичным;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

#### **К концу 3 года обучения:**

##### **Будут знать:**

- как правильно держаться на площадке;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- движения и связки различных направлений фитнес – аэробики.

##### **Будут уметь:**

- правильно держаться на площадке;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных направлений фитнес – аэробики;
- придумывать танцевальные связки самостоятельно;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- выполнять шпагаты, «складочку», «коробочку»;

- принимать участие в показательных выступлениях;
- уметь держать рисунок танца;
- быть организованным и понимать, что успех всего выступления зависит от каждого;
- не бояться выхода на сцену.

### **По окончании прохождения программы:**

#### **Будут знать:**

- как правильно держаться на сцене;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- движения и связки различных направлений фитнес – аэробики.

#### **Будут уметь:**

- правильно держаться на сцене;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных направлений фитнес – аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- выполнять шпагаты, «складочку», «коробочку»;
- принимать участие в танцевальном номере;
- вести себя на сцене и за кулисами;
- уметь держать рисунок танца;
- быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого.

### **Демонстрация достижений обучающихся (см. приложение№1)**

#### **Отслеживание результативности:**

Использование диагностики, представленные в виде таблицы контрольных упражнений (см. Приложение№2):

#### **Контрольно - переводные нормативы:**

1. Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке ( на гибкость, подвижность суставов)
2. Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно – силовые качества)

**Учебный план**  
первый год обучения

№	Название разделов, темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Контроль, аттестация
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1	Инструктаж по ТБ	2	2	-	
1.2	Аттестация обучающихся	2	2	-	Тестирование
1.3	Гигиена спортивных занятий	1	1	-	
1.4	История развития аэробики	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>48</b>	-	<b>48</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук	16	-	16	
2.2	Упражнения для мышц ног	16	-	16	
2.3	Упражнения для мышц брюшного пресса	16	-	16	Сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	-	<b>42</b>	
3.1	Базовые шаги аэробики	16	-	16	
3.2	Упражнения на формирование осанки	13	-	13	
3.3	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	13	-	13	Контрольные задания
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
4.1	Характер музыкального	2	-	2	

	произведения				
4.2	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2	-	2	
4.3	Элементы классического танца	6	-	6	Контрольные упражнения по навыкам хореографии
<b>5.</b>	<b>Контроль, аттестация по ОФП</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Контроль, аттестация по ОФП
5.1	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

**Учебный план**  
второй год обучения

№	Название разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Контроль, аттестация
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1	Инструктаж по ТБ	2	2	-	
1.2	Промежуточная аттестация с учащимися	2	2	-	Аттестация
1.3	Гигиена спортивных занятий	1	1	-	
1.4	Направления фитнес – аэробики	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>45</b>	-	<b>45</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук	15	-	15	
2.2	Упражнения для мышц ног	15	-	15	
2.3	Упражнения для мышц брюшного пресса	15	-	15	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>39</b>	-	<b>39</b>	
3.1	Базовые шаги и связки аэробики	13	-	13	
3.2	Упражнения на формирование осанки	13	-	13	
3.3	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	13	-	13	
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	
4.1	Характер музыкального произведения	1	-	1	
4.2	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	-	1	

4.3	Элементы классического танца	5	-	5	
4.4	Понятие танцевального рисунка	4	-	4	
4.5	Направления фитнес – аэробики; аэробика, степ – аэробика	5	-	5	
<b>5.</b>	<b>Контроль, аттестация по ОФП</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Контроль, аттестация по ОФП</b>
5.1	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

**Учебный план**  
третий год обучения

№	Название разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Контроль, аттестация
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1	Инструктаж по ТБ	2	2	-	
1.2	Промежуточная аттестация с учащимися	2	2	-	Аттестация
1.3	Гигиена спортивных занятий	1	1	-	
1.4	Направления фитнес–аэробики	1	1	-	
2.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук	18	-	18	
2.2	Упражнения для мышц ног	18	-	18	
2.3	Упражнения для мышц брюшного пресса	18	-	18	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	
3.1	Базовые шаги и связки аэробики	16	-	16	
3.2	Упражнения на формирование осанки	8	-	8	
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	
4.1	Постановка танцевальной композиции аэробика	6	-	6	
4.2	Постановка танцевальной композиции степ – аэробика	6	-	6	
4.3	Работа над рисунком танца	4	-	4	

4.4	Элементы классического танца	6	-	6	
5.	<b>Контроль, аттестация по ОФП</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Контроль, аттестация по ОФП
5.1	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

# Содержание программы

первый год обучения

## **1. Теоретическая подготовка**

### **1.1. Инструктаж по ТБ**

Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес – аэробики.

### **1.2. Промежуточная аттестация с учащимися**

Аттестационные вопросы для учащихся по образовательной программе.

### **1.3. Гигиена спортивных занятий**

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

### **1.4. История развития аэробики**

История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.

## **2. Общефизическая подготовка**

### **2.1 Элементы строевой подготовки**

Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.).

### **2.2 Общеразвивающие упражнения для рук**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.

### **2.3 Общеразвивающие упражнения для ног**

Освоение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.

### **2.4. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины**

Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Базовые шаги аэробики**

Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д.

### **3.2. Упражнения на развитие осанки**

Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

### **3.3. Упражнения на развитие гибкости**

Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д.

## **4. Хореографическая подготовка**

#### **4.1. Характер музыкального произведения**

Пояснение понятия «характер музыкального произведения.

Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

#### **4.2. Знакомство с выразительным значением темпа музыки**

**Теория:** Пояснение понятия «темп музыки.

**Практика:** Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

#### **4.3. Элементы классического танца**

Позиции рук, ног, демиплие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

### **5. Контроль, аттестация по ОФП**

#### **5.1. Выполнение контрольных упражнений**

### **6. Участие в соревнованиях**

#### **6.1. Участие в соревнованиях различного уровня**

# Содержание программы

второй год обучения

## 1. Теоретическая подготовка

### 1.1. Инструктаж по ТБ

Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес – аэробики.

### 1.2. Промежуточная аттестация с учащимися

Аттестационные вопросы для учащихся по образовательной программе.

### 1.3. Гигиена спортивных занятий

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

### 1.4. Направления фитнес – аэробики

Направления фитнес – аэробики: классическая, степ-аэробика, их характеристика. Разновидности танцевальной фитнес – аэробики: хип-хоп, краткая характеристика.

## 2. Общефизическая подготовка

### 2.1 Элементы строевой подготовки

Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.).

### 2.2 Общеразвивающие упражнения для рук

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой (Повторение). Выполнение упражнений с предметом.

### 2.3 Общеразвивающие упражнения для ног

Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом.

### 2.4 Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины

Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом.

## 3. Специальная физическая подготовка

### 3.1 Базовые шаги и связки аэробики

Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов, связок аэробики и степ – аэробики.

### 3.2 Упражнения на развитие осанки

Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

### 3.3 Упражнения на развитие гибкости

Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

## **4. Хореографическая подготовка**

### **4.1 Характер музыкального произведения**

**Теория:** Пояснение понятия «характер музыкального произведения».

**Практика:** Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

### **4.2 Знакомство с выразительным значением темпа музыки**

**Теория:** Пояснение понятия «темп музыки».

**Практика:** Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

### **4.3 Элементы классического танца**

Позиции рук, ног, демиплие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

### **4.4 Понятие танцевального рисунка**

Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

### **4.5 Направления фитнес – аэробики; аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика**

Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение).

## **5. Контроль, аттестация по ОФП**

### **5.1 Выполнение контрольных упражнений**

## **6. Участие в соревнованиях**

### **6.1 Участие в соревнованиях различного уровня**

# Содержание программы

третий год обучения

## 1. Теоретическая подготовка

### 1.1 Инструктаж по ТБ

Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес – аэробики.

### 1.2 Промежуточная аттестация с учащимися

Аттестационные вопросы для учащихся по образовательной программе.

### 1.3 Гигиена спортивных занятий

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

### 1.4 Направления фитнес – аэробики

Направления фитнес – аэробики: классическая, степ-аэробика, их характеристика. Разновидности танцевальной фитнес – аэробики: хип-хоп, краткая характеристика. *(Повторение)*

## 2. Общефизическая подготовка

### 2.1 Общеразвивающие упражнения для рук

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. *(Повторение)* Выполнение упражнений с предметом.

### 2.2 Общеразвивающие упражнения для ног

Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом.

### 2.3 Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины

Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом.

## 3. Специальная физическая подготовка

### 3.1 Базовые шаги и связки аэробики

Закрепление базовых шагов связок аэробики.

### 3.2 Упражнения на развитие осанки

Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

### 3.3 Техника упражнений на растягивание (стретчинг)

Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

### 3.4 Отработка элементов различных стилей «hip-hop»

Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей «hip-hop».

## 4. Хореографическая подготовка

### 4.1 Постановка танцевальной композиции аэробика

Поэтапное ознакомление:

- 1- разработка движений для данной группы;
- 2- разучивание комбинаций под счет;
- 3- отработка комбинаций под музыку;
- 4- работа над рисунком танца;
- 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

#### **4.2 Постановка танцевальной композиции степ – аэробика**

Поэтапное ознакомление:

- 1- разработка движений для данной группы;
- 2- разучивание комбинаций под счет;
- 3- отработка комбинаций под музыку;
- 4- работа над рисунком танца;
- 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

#### **4.3 Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»**

Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.

#### **4.4 Работа над рисунком танца**

Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

#### **4.5 Элементы классического танца**

Позиции рук, ног, демиплие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

### **5. Контроль, аттестация по ОФП**

#### **5.1 Выполнение контрольных упражнений**

### **6. Участие в соревнованиях**

#### **6.1 Участие в соревнованиях различного уровня**

## Методическое обеспечение

**Методика** при планировании и проведении занятий в группе начальной подготовки с детьми 7 – 9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки.

Занятия в объединениях с учащимися организованы совместно с другими учащимися, с использованием дифференцированного подхода.

Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом учащемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи учащихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учетом физического развития и личностных качеств учащихся.

Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес – аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Вариативность заключается в том, что в основу в группе начальной подготовки составляют дети 7 – ми летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно – тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся. На занятиях используются популярные и современные направления: аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика.

Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители становятся активными помощниками в жизни секции. Таким образом, данная программа отличается от других тем, что занятия проходят по нескольким дисциплинам фитнес – аэробики (аэробика, степ – аэробика).

***На занятиях используются разделы программы:***

- Теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- хореографическая подготовка.

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации:

- Фронтальная;
- работа в парах;
- тройках;
- малых группах;
- индивидуальная.

***Типы проведения занятий различны:***

- Учебно – тренировочные занятия;
- комплексное занятие;
- игровое занятие;
- контрольное занятие;
- хореографическое занятие.

**Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:**

**Принцип комплексности:**

Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес – аэробике и всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности:**

Определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности:**

Предусматривает возможность включения в учебно – тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Методы:**

### Словесные методы

- Рассказ;
- беседа;
- лекция;
- дискуссия;
- голосовые сигналы (счёт, подсказки);
- вербальные команды и название шагов и движений.

#### 1. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение);

- Невербальные команды
- Просмотр видео - фото - материалов.

#### 2. Практические методы

- Элементы фитнес – аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками);
- строевая подготовка;
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости;
- подвижные игры;
- участие в соревнованиях.

#### 3. Методы контроля и самоконтроля

- Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость, сила, скоростно-силовые качества).

#### 4. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение;
- опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

## **Формы занятий**

- Круговая тренировка по станциям;
- учебно - тренировочное;
- комплексное;
- хореографическое;
- репетиционное;
- игровое;
- подвижные игры;
- лекция - беседа.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- Соревновательные выступления;

- показательные выступления;
- фестиваль аэробики;
- летний профильный оздоровительный лагерь.

### **Форма подведения итогов реализации программы**

1. Концерты;
2. смотры;
3. праздники;
4. мероприятия с награждением активных участников коллектива;
5. зачет, тестирование;
6. сдача контрольных нормативов.

**Работа с родителями.** Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями учащихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы:

- личные беседы тренера с родителями;
- родительские собрания;
- совместные мероприятия для детей и родителей;
- активная помощь со стороны родителей в жизни секции.

### **Творческий воспитательный процесс.**

Одной из основных задач секции «Фитнес – аэробики» является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способностей выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная человека. На протяжении спортивной подготовки учащихся тренер – преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором учреждения.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно – тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно – оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно – тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- соревновательная деятельность учащихся;
- показательные выступления;
- регулярное подведение итогов в конце учебного года спортивной деятельности учащихся.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий учащихся.

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническая база**

#### ***Оборудование:***

- Скакалки;
- гантели;
- коврики;
- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- гимнастические палки;
- степы;
- хореографический станок;
- маты гимнастические;
- зеркала;

музыкальный цен

## Список литературы

### Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

### **Основная литература**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2017.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2017. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2018 г.
4. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2017 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2017. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2017. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2017 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2017 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2017. – 100 с.

## **Дополнительная литература**

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2010. – 72 с.
2. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2009 г.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2010. – 64с.
4. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2010 г.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2010. – 100 с.

## **Интернет-ресурсы**

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации фитнес - аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru;);
- Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php);



**Достижения учащихся  
за 2019-2020 учебный год**

№ п/п	ФИО	Центровск ие мероприят ия	Городского уровня	Республиканск ого уровня	Всероссийского уровня
	1 группа				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**Контрольно - переводные нормативы****Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке ( на гибкость, подвижность суставов)**

Упражнения	Баллы			
	2.0	1.5	1.0	0.5
Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу. ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно – силовые качества)**

Упражнения	Баллы														
	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
Прыжок в длину с места, см.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	132	130
Выпрыгивание из приседа (30 сек.)	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90°, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Равновесие на носке сек.	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимания от пола, раз (30 сек.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Хлопки руками в упоре лежа за 30 сек, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Стойка на руках у опоры, мин. сек.	2,00	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,06	1,00	0,54	0,48	0,42	0,36
Складывание из положения лежа на спине за 30 сек. раз	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	140	130	120	110	100	95	85	75	65	55	45	35	25	15	5

## Общая физическая подготовка

### Строевые упражнения:

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительные и исполнительные команды – повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении с движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

### Общеразвивающие упражнения:

#### Упражнения без предмета:

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

*Наклоны с поворотами:* наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног:* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе, то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

#### **Упражнения с предметами:**

*С набивными мячами* (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями* (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

#### **Упражнения на снарядах:**

*Гимнастическая скамейка:* в упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо – влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым – левым боком.

*Гимнастическая стенка:* стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 – 5 – й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке —

поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **Упражнения из других видов спорта:**

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега, семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Приложение № 6

## **Специальная физическая подготовка**

### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости:***

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 сек.).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

### ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:***

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### ***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:***

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30 – 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес – аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Приложение № 7

### **Хореографическая подготовка**

#### ***Элементы классического танца:***

• *Releve* — подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.

*Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).

*Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

- *Plie* — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок.

*Разновидности:* *йеггпрПе* – полуприседание, *grandplie* — полное приседание.

*Характерные ошибки* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах, «завал» на большие пальцы ног.

- *Battemntteudu* — движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

*Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

*Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- *Battemntteudujete* — бросковое движение натянутой ногой на 25 - 45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* по 1, V позиции; вперед, в сторону, назад.

*Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед *jete* и после него; «раскачивание» корпуса.

- *Rooddejambarterre* — движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* на *plie*; на 45°, на 90°.

*Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- *Battementfond* — сгибание рабочей ноги на *сои-о'е-р1ео!* с одновременным *йеггпрПе* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demiplie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.

*Разновидности:* на 45°, на 90°, *doubleb.f.* — двойной батман фондю.

*Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- *Battementfrappe* — «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги, акцент движения — от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

*Разновидности:* на пол, на 25°, на 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demiplie*; *battementdoublefrappe*.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

- *RonddejambeenPair* — рабочая нога на высоте 45°. при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в

сторону. Направление дуги сзади - вперед (наружу) *ronddejambeenl'airendehors*; спереди - назад (вовнутрь) *ronddejambeenl'airendedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

- *Petitsbattementssurlecou-de-pied* — перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *soiëe-plec1* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Выбатывает четкость и резкость движения ног, выворотность.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

- *Battement relevent* — медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°.

*Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

- *Battement developpe* — медленное поднимание ноги через *rasse*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, выбатывает танцевальность и чувство позы.

*Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

- *Grand battement jete* — мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног.

*Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется: *G.b.j. balance grand battement* вперед и назад, нога проходит через I позицию.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

Приложение № 8

### **Базовые шаги: Дисциплина «Аэробика»**

#### ***Особенности техники:***

1) Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.

4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.

5) Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

6) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

***Маршевые простые шаги (Simple без смены ноги):***

1. *March*— ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basicstep*— шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

3. *V-step*— шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед — с пятки на всю стопу, шаг назад — на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. *Pivot*— шаг мамбо с поворотом — шаг вперед — поворот — шаг вперед — поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6. *Boxstep*— по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

7. *Stepcross*— шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

8. *Zorba*— шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

9. *Kickballchange, kickcha-cha* — правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча - ча -повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

***Приставные простые шаги (Simple без смены ноги):***

1. *Steptouch*— шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up*— шаг в сторону правой подъем колена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3. *Curl*— шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Kick*— шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5. *LiftSide*— шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону — подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6. *Pony*— прыжок в сторону — ча - ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop*— шаг правой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две — шаг левой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *OpenStep*— правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *ToeTouch*— шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. *HeelTouch*— шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую — выпад на правой, левая в сторону на носок — приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

#### ***Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):***

1. *March+Cha-cha-cha*— шаг правой — шаг левой — перескок раз – два – три (ча - ча - ча), лидирующая нога меняется на левую.

2. *March+lift*.

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*).

вариант В; раз — шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре — *March*.

3. *Basicslep+cha-cha-cha*— шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. *Basicstep+lift*:

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) — шаг левой назад — правую приставить.

вариант В: шаг правой вперед — левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (*lift*).

5. *V-slep+cha-cha-cha*— шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча - ча - ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+lift*— шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Mambo+cha-cha-cha*— шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча - ча - ча. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+lift*— шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+cha-cha-cha*— шаг мамбо с поворотом + ча - ча - ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед — ча - ча - ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+lift*— шаг мамбо с поворотом + *lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Boxstep+cha-cha-cha*— шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча- ча - ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Boxstep+lift*— шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой (*lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Stepcross+cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Stepcross+lift*— шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — подъем левой (*lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Zorba+cha-cha-cha*— шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча - ча - ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift*— шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. *Kickballchange+lift*:

вариант А правой кик — ча - ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую.

вариант В правой кик — ча - ча — правую приставить — подъем левой (*lift*).

### ***Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):***

1. *Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *DoubleStepTouch*— два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chassemambofront*— ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chassemamboback*— ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat*— повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman*— с правой два прыжка в сторону — 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 — левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 — толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу, при приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

## Приложение № 9

### Базовые шаги: Дисциплина «Степ - Аэробика»

#### **Особенности техники:**

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра).
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста).
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной.
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать.
- 5) запрещается спрыгивать со степа.
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой.
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка).
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах.
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
- 10) таз находится в нейтральной позиции.
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела).
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

#### **Простые шаги на 4 счета (Simple—без смены ноги):**

1. *Basicstep*— шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V-step*— шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. *Stepcross*— шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой с платформы, левую приставить в и п. Бедро и туловище сонаправленыскрестной ноге.

4. *Mambo* — шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot*— выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

6. *Reverse - turn*— и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

#### **Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги):**

1. T-step — 1 - шаг правой на степ, 2 - левую приставить к правой, 3 - шаг правой на степе вправо. 4 - шаг левой влево (стопы по краям платформы). 5-6 возвращаемся в положение на платформе ноги вместе. 7 - шаг вниз с правой, 8 - левую приставить.

2. *2-step*— 1 - 2 - приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3 - 4 - приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5 - 6 - приставной шаг с правой вправо — вниз, левая приставляется на носок около правой, 7 - 8 - приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge*— 1 - шаг правой на степ, 2 - левую приставить к правой, 3 - касание пола носком правой вниз и назад, 4 - приставить обратно, 5 - касание пола носком левой вниз и назад, 6 - приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8 - левую приставить.

#### **Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):**

1. *Kneeup*— шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги около колена опорной ноги.

2. *Curl*— шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick*— шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут.

4. *Liftside*— шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap -Up*— шаг правой на степ — левая касается правой стопы, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги

6. *TouchSide*— шаг правой в левый угол степа — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать.

7. *Chasse*— подходом сбоку по всей длине степа — 1 - 2 ча - ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 — шаг левой по полу, 4 — правую приставить.

8. *Pony*— выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ — ча - ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chassemambobade*— боком к степу, через степ, 1-2 — правой ча - ча - ча через степ, 3-4 — левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается.

10. *Basic+cha-cha-cha*— шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *T - step +cha-cha-cha*— шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — сойти с платформы, ча - ча - ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Stepcross+cha-cha-cha*— шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча - ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправленоскрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo +cha-cha-cha*— шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча - ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivotcha-cha-cha*— 1 - шаг правой на степ, 2 - левая пятка — поворот на полу, 3 -4 шаг — правой на полу, ча - ча - ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turncha-cha-cha*— и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча - ча - ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

### **Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):**

1. *RepeatLift(3)* — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *RepeatScissors*— KneeUp правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком KneeUp с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *T - step*— KneeUp с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх). KneeUp правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *RepeatCha-cha-cha*— любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча - ча - ча на полу, повторить первый шаг. спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *RepeatTwist*— любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

## Приложение № 10

### Структурные элементы программ

#### Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем: без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

#### *Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (bicepscurl);
2. низкая гребля (lowrow);
3. низкий улар (lowpinch);
4. сокращение трицепса сзади (tricepspressback).

#### *Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (uprightrow);
2. подъёмыруквсторону (side lateral rises);
3. подъёмыруквперед (front shoulder rises);
4. плечевой удар (shoulderpunch);
5. двойной боковой в сторону (doublesideout);
6. вперёд - в сторону (L-side).

#### *Движения с высокой амплитудой*

1. Сгибаниерукнадголовой (alternating overhead press);
2. вперёд - вверх (L-front);
3. вверх - вниз (dice).

#### *Усложнение движений рук*

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки: пальцы вместе: хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; крути кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок»;
2. предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена);
3. плечи вверх-вниз, вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»;
4. движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

#### *Движения головой:*

- наклон вперед, в сторону;
- поворот в сторону;
- полукруг вперед.

#### *Движения туловищем:*

- Наклон вперед, в сторону «волны».

#### *Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:*

- Ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 — раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм — раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - книзу или в сторону - книзу;
- прыжок ноги врозь ноги вместе (JumpingJack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°;
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

***Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):***

1. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках;
2. круги ногами. Круг ногой в приседе;
3. из и п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

***Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):***

1. Упор углом ноги врозь;
2. упор углом ноги вместе.

***Прыжки различного характера:***

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) — ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° Приземление на две ноги;
2. шпагат (разножка) (SPLIT) — ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги;
3. фронтальный шпагат (FRONTALSPLIT) — ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги;
4. подбивной— нога в сторону, вперед, назад;

5. прыжок с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (AIRTURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ . Приземление на две ноги;
6. согнувшись (PIKE) — ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги;
7. группировка (TUCKJUMP) — вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе;
8. прыжком поворот на  $180^\circ$  и группировка (TURNTUCKJUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе;
9. смена положения ног ножницы (SCISSORS) — маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение;
10. казак (COSSACK) — ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги;
11. Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (TURNCOSSACKJUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе;
12. Хич – кик (HITCHKICK) — махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед – вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

#### *Движения с сохранением динамического равновесия:*

1. Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной;
2. поворот на  $360^\circ$  в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCETURN)— поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на  $360^\circ$  должен быть выполнен полностью.

#### *Движения с проявлением гибкости:*

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICALSPLIT) — стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова туловище и нога располагаются вертикально.
2. сагиттальный шпагат (SAGITALSPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат;
3. фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTALSPLIT) — нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги;

4. шпагат лежа на спине (SUPINESPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед – вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые;
5. шпагат лежа на спине, пережат на 360° (SPLITROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, пережат на полу на 360°;
6. панкейк (SPLITTHROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе;
7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад – вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение;
8. «иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSIONTOSPLIT)— из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад – вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз – назад и завершается движение положением шпагат на полу.

## Приложение № 11

### **Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений Хип – Хоп - Хореографии**

#### ***Разминка:***

- вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо – влево, вперед – назад, движение головой вправо – влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс движение вправо – влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперед – влево – назад – вправо, затем в обратную сторону; движение вперед – центр – назад – центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево – назад – вправо – вперед) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращения коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);
- вращения ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

- ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причем одна нога на носке, другая на пятке (движение вправо – влево);
- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед – назад и в разноименные стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу с держанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу.

***Растяжка:***

- в полуприседы (вправо – влево);
- шпагат сагиттальный;
- шпагат фронтальный;
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу; с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

***Прыжки:***

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе – врозь, вперед – назад;
- из полного и полуприседа;
- через препятствие и т.п.

Приложение № 12

**Специальные упражнения, используемые для  
некоторых направлений Хип – Хоп - Хореографии  
(по стилям)**

***для занятия LOCKING:***

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх – вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперед, ног в коленях;
- прыжки вверх, при приземлении — фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

***для занятия BREAKING:***

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперед из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

**для занятия *WAVING* («*electric boogie*»):**

- движение рук («волна») сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело;

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

**для занятия *GLIDING* («*floating*»):**

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

**для занятия *KING-TIT* («*tutting*»):**

- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

**для занятия *KRUMP*:**

- импульс грудной клеткой («chestpop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;
- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1 – 2 сек, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
- имитация ударов руками («jabs»);
- резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

**для занятия *HOUSE*:**

- передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону;
- волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (вправо – влево);
- движения ног — колени и стопы вместе – врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги.

**для занятия *NEWSTYLE*:**

- передвижения вправо – влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

**Календарный учебный график**  
первый год обучения

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	02.09.20	16.30-17.15	Беседа	1 час	1.1 Инструктаж по ТБ	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь	07.09.20	16.30-18.15	Тестирование  Практическое занятие	2 часа	1.2 Промежуточная аттестация с учащимися  5.1 Аттестация по ОФП	Спортивный зал	Тестирование  Выполнение контрольных упражнений
3	сентябрь	09.09.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
4	сентябрь	14.09.20	16.30-18.15	Беседа  Практическое занятие	2 часа	1.3 Гигиена спортивных занятий  3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Беседа  Показ Наблюдение
5	сентябрь	16.09.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
6	сентябрь	21.09.20	16.30-18.15	Опрос  Практическое занятие	2 часа	1.4 История развития аэробики  2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Опрос  Сдача контрольных нормативов
7	сентябрь	23.09.20	16.30-17.15	Практическое	1 час	4.1 Характер	Спортивный	Наблюдение

				занятие		музыкального произведения (Хореография)	зал	
8	сентябрь	28.09.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
9	сентябрь	30.09.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
10	октябрь	05.10.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	4.2 Знакомство с выразительным значением темпа музыки (Хореография)  2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Показ  Наблюдение
11	октябрь	07.10.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
12	октябрь	12.10.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)  2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Контрольные задания  Наблюдение
13	октябрь	14.10.20	16.30-17.15	Практическое	1 час	4.3 Элементы	Спортивный	Контрольные

				занятие		классического танца (Хореография)	зал	упражнения по навыкам хореографии
14	октябрь	19.10.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)  2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Показ Наблюдение  Наблюдение
15	октябрь	21.10.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
16	октябрь	26.10.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	4.1 Характер музыкального произведения (Хореография)  2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Зачет
17	октябрь	28.10.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
18	ноябрь	02.11.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)  4.2 Знакомство с выразительным значением темпа музыки (Хореография)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов  Показ

19	ноябрь	09.11.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	наблюдение  Контрольные задания
20	ноябрь	11.11.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	4.3 Элементы классического танца (Хореография)	Спортивный зал	Контрольные упражнения по навыкам хореографии
21	ноябрь	16.11.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)  3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Показ
22	ноябрь	18.11.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	4.3 Элементы классического танца (Хореография)	Спортивный зал	Наблюдение
23	ноябрь	23.11.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
24	ноябрь	25.11.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
25	ноябрь	30.11.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение

						4.3 Элементы классического танца (Хореография)		Показ
26	декабрь	02.12.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
27	декабрь	07.12.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
28	декабрь	09.12.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
29	декабрь	14.12.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	4.3 Элементы классического танца (Хореография)  2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Показ  Наблюдение
30	декабрь	16.12.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
31	декабрь	21.12.20	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)  2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Показ  Сдача контрольных нормативов

32	декабрь	23.12.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
33	декабрь	28.12.20	16.30-18.15	Беседа  Практическое занятие	2 часа	1.1 Инструктаж по ТБ  4.3 Элементы классического танца (Хореография)	Спортивный зал	Беседа  Показ
34	декабрь	30.12.20	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
35	январь	11.01.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
36	январь	13.01.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
37	январь	18.01.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
38	январь	20.01.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
39	январь	25.01.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение

						(ОФП)		Контрольные задания
						3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)		
40	январь	27.01.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
41	февраль	01.02.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
42	февраль	03.02.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
43	февраль	08.02.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
44	февраль	10.02.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
45	февраль	15.02.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)  3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов  Показ
46	февраль	17.02.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для	Спортивный зал	Наблюдение

				занятие		мышц рук (ОФП)	зал	
47	февраль	24.02.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
48	март	01.03.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов  Наблюдение
49	март	03.03.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
50	март	10.03.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
51	март	15.03.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
52	март	17.03.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
53	март	22.03.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания

						и гибкости (СФП)		
54	март	24.03.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
55	март	29.03.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов  Наблюдение
56	март	31.03.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
57	апрель	05.04.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов  Наблюдение
58	апрель	07.04.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
59	апрель	12.04.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)  3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение  Контрольные задания
60	апрель	14.04.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
61	апрель	19.04.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.2 Упражнения для	Спортивный	Сдача

				занятие		мышц ног (ОФП)	зал	контрольных нормативов
						3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)		Наблюдение
62	апрель	21.04.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
63	апрель	26.04.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
						3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)		Наблюдение
64	апрель	28.04.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ Наблюдение
65	май	03.05.21	16.30-18.15	Тестирование	2 часа	1.2 Аттестация обучающихся	Спортивный зал	Тестирование
				Практическое занятие		5.1 Аттестация по ОФП		Выполнение контрольных упражнений
66	май	05.05.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
67	май	10.05.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение

						3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)		Показ
68	май	12.05.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
69	май	17.05.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)  3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания  Наблюдение
70	май	19.05.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
71	май	24.05.21	16.30-18.15	Практическое занятие	2 часа	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)  3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания  Наблюдение
72	май	26.05.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
73	май	31.05.21	16.30-17.15	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
ВСЕГО					108 ч.			



**Календарный учебный график**  
Первый год обучения

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	январь	12.01.21	10.00-10.45	Беседа	1 час	1.3 Инструктаж по ТБ	Спортивный зал	Беседа
2	январь	14.01.21	10.00-10.45	Тестирование	1 час	1.4 Аттестация обучающихся	Спортивный зал	Тестирование
3	январь	17.01.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	5.1 Аттестация по ОФП	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений
4	январь	19.01.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
5	январь	21.01.21	10.00-10.45	Беседа	1 час	1.3 Гигиена спортивных занятий	Спортивный зал	Беседа
6	январь	24.01.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ Наблюдение
7	январь	26.01.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
8	январь	28.01.21	10.00-10.45	Опрос	1 час	1.4 История развития аэробики	Спортивный зал	Опрос
9	январь	31.01.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
10	февраль	02.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	4.1 Характер музыкального произведения	Спортивный зал	Наблюдение

						(Хореография)		
11	февраль	04.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
12	февраль	07.02.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
13	февраль	09.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
14	февраль	11.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	4.2 Знакомство с выразительным значением темпа музыки (Хореография)	Спортивный зал	Показ
15	февраль	14.02.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
16	февраль	16.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
17	февраль	18.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
18	февраль	21.02.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
19	февраль	23.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	4.3 Элементы классического танца (Хореография)	Спортивный зал	Контрольные упражнения по навыкам хореографии
20	февраль	25.02.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ Наблюдение
21	февраль	28.02.21	16.00-16.45	Практическое	1 час	2.3 Упражнения для	Спортивный	Наблюдение

				занятие		мышц брюшного пресса (ОФП)	зал	
22	март	02.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
23	март	04.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Зачет
24	март	07.03.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
25	март	09.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
26	март	11.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	наблюдение
27	март	14.03.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
28	март	16.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	4.3 Элементы классического танца (Хореография)	Спортивный зал	Контрольные упражнения по навыкам хореографии
29	март	18.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
30	март	21.03.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
31	март	23.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	4.3 Элементы классического танца (Хореография)	Спортивный зал	Наблюдение
32	март	25.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение

						(ОФП)		
33	март	28.03.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
34	март	30.03.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
35	апрель	01.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
36	апрель	04.04.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
37	апрель	06.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
38	апрель	08.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
39	апрель	11.04.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
40	апрель	13.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.2 Упражнения для мышц ног (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
41	апрель	15.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
42	апрель	18.04.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
43	апрель	20.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.1 Упражнения для мышц рук (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
44	апрель	22.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
45	апрель	25.04.21	16.00-16.45	Практическое	1 час	2.2 Упражнения для	Спортивный	Сдача

				занятие		мышц ног (ОФП)	зал	контрольных нормативов
46	апрель	27.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	2.3 Упражнения для мышц брюшного пресса (ОФП)	Спортивный зал	Наблюдение
47	апрель	29.04.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
48	май	04.05.21	10.00-10.45	Тестирование	1 час	1.2 Аттестация обучающихся	Спортивный зал	Тестирование
49	май	06.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	5.1 Аттестация по ОФП	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений
50	май	11.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
51	май	13.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
52	май	16.05.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
53	май	18.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
54	май	20.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Контрольные задания
55	май	23.05.21	16.00-16.45	Практическое занятие	1 час	3.1 Базовые шаги аэробики (СФП)	Спортивный зал	Показ
56	май	25.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.2 Упражнения на формирование осанки	Спортивный зал	Контрольные задания

						(СФП)		
57	май	27.05.21	10.00-10.45	Практическое занятие	1 час	3.3 Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (СФП)	Спортивный зал	Наблюдение
ВСЕГО					57 ч.			