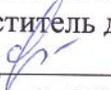


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ «Белоярская СОШ №14»)

СОГЛАСОВАНО

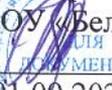
Заместитель директора по УВР

 Ю. Я. Сокольникова
« 31 » августа 2020 года

Утверждаю

Директор

МБОУ «Белоярская СОШ №14»

 Е. В. Кокоулина
от 01.09.2020 г. № 227-од



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес - аэробика»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Новгородцева
Марина Николаевна, учитель
физической культуры

п. Гагарский
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с Федеральным законом РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г., Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р., Приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11), на основе программы по физической культуре (фитнес-аэробика) авторов: Слуцкер О.С. – президента Федерации фитнес-аэробики России, Полухиной Т.Г., Козырева В.С., Андреевой С.В., Морозовой О.Л., Лёвкина А.А.- рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Фитнес-аэробика» модифицированная (адаптированная), общеразвивающая, физкультурно-спортивной направленности.

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Актуальность программы:

Фитнес - Аэробика относится к видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. Для каждого направления аэробики существует основная цель – повышение интереса, сохранение и укрепление здоровья школьников. Сегодня, когда значительная часть школьников имеет различные заболевания, аэробика позволяет улучшить состояние здоровья, проводить профилактику различных заболеваний (осанка, плоскостопие, сколиоз, двигательная активность и тп). Проявления от пользы занятий аэробикой многообразны, начиная от приобщения школьников к систематическим занятиям физической культуры и повышения интереса к ним, формирования способности противостоять последствиям психических стрессов, и заканчивая повышением уровня физической подготовленности занимающегося и эффективности развития двигательных способностей.

Педагогическая целесообразность.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование

мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- _ принцип «не навреди»
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьников ; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Воспитательные задачи: Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Отличительными особенностями программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Программа «Фитнес-аэробика» рассчитана на детей 14-17 лет.

Реализуется 1 год.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия. Занятия проводятся 2 часа в неделю по 1 часу. (72 часа в год). Минимальное количество человек в группе – 8, максимально – 15 человек

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка.

Занятия фитнесом включает общефизическую подготовку, гимнастику и аэробику (классическую, танцевальную и степ-аэробику).

Содержательная часть видов фитнес-аэробики направлена на формирование основ здорового образа жизни на укрепление здоровья и общефизическую подготовку детей, эмоционального благополучия каждого ребёнка.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей (обучающихся) благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Контроль усвоения программы

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
2. Специальная физическая подготовка согласно программе секции.
3. Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку).

4. Антропометрические измерения:

_рост (см)

_вес (кг)

_окружность грудной клетки (см)

_окружность талии, бедер (см)

5. Контрольные упражнения, тесты

- Сгибание рук в упоре лежа.

- Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.

- Приседания за 30 сек.

Оценка складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся. При оценке достижений учащихся в большей мере ориентация на индивидуальные темпы развития их двигательных способностей.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	2	2 (в процессе занятий)	-
2		Диагностика	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	4	-	4
4		Ритмическая гимнастика	4	-	4
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	6	-	6
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	6	-	6
7		Скипинг. Упражнения со скакалкой	6	-	6
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	6	-	6
9		Классическая аэробика	6	-	6
10		Степ-аэробика	6	-	6
11		Фитбол-аэробика	6	-	6
12		Танцевальная аэробика	6	-	6
13		Аэробика силовой направленности	6	-	6
14		Стретчинг с элементами йоги	5	-	5
15	Итоговое занятие, диагностика	1	0,5	0,5	
	Всего: 72 часа		72	3,5	68,5

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Раздел, тема	Элементы содержания
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.
2	Диагностика	Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.
Общая физическая подготовка		
3	Упражнения на развитие правильной осанки	Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса
4	Ритмическая гимнастика	Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую

		<p>систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.</p> <p>Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.</p>
5	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	<p>Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> -растягивание мышц задней поверхности голени; - растягивание мышц передней поверхности бедра; - растягивание мышц задней поверхности бедра -растягивание мышц внутренней поверхности бедра. <p>Овладение упражнениями в конце занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -для гибкости спины - для растягивания мышц живота; -для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области; -для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий) - для растягивания боковой поверхности бедра и туловища; - для мышц боковой части туловища; - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; - для подвижности лучезапястного сустава; - для растягивания трицепса; <p>Для растягивания бицепса;</p> <ul style="list-style-type: none"> -для мышц шеи.
6	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	<p>Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и</p>

		<p>формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.</p>
7	Скипинг. Упражнения со скакалкой	<p>Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом) 2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону). 3. Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан) 4. Скачки на одной ноге. 5. Вращение скакалки под ногами. 6. Упражнения в парах. 7. Упражнения с длинной скакалкой.
Специальная физическая подготовка		
8	Базовые шаги аэробики	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p>

9	Классическая аэробика	Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике
10	Степ-аэробика	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.
11	Фитбол-аэробика	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики.
12	Танцевальная аэробика	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов
13	Аэробика силовой направленности	Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии: - упражнения для мышц стопы и голени; - упражнения для мышц передней поверхности бедра; - упражнения для задней поверхности бедра; -упражнения для приводящих мышц бедра; -упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для разгибателей бедра; - упражнения для мышц бедра, таза, спины; -упражнения для прямых мышц живота; - упражнения для мышц спины; - упражнения для спины, плечевого пояса , рук; - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук. <p>Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.</p>
14	Стретчинг с элементами йоги	Ознакомление с основными асанами йоги.
15	Итоговое занятие, диагностика	

Методическое обеспечение

Комплекс ритмической гимнастики:

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 8-16 раз.
4. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16-32 раза.
5. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
6. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
7. То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.
8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки

- согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
 15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.
 16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
 17. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад(прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
 18. И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны впередпрогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
 19. И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ногипрямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
 20. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо снаклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
 21. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны всторону (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
 22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
 23. Бег, сгибая ноги назад.
 - 24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).
 - 26– 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,
 - 28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.
 30. И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
 31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.
 32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затемпрямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
 33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.
 34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
 35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
 36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
 37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
 38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
 39. И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
 40. И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с

небольшим наклоном туловища.

41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

Базовые шаги аэробики

1. **march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
2. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **double step touch** - два приставных шага
4. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
5. **curl step** (захлест)
6. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **knee up** – подъем колена вверх
9. **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. **heel touch**- касание пола пяткой
11. **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
12. **lunge** – выпад
13. **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

Классическая аэробика

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

3. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
4. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
3. 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)
5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1 – 8 – low kick (лоу кик)
4. 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 step touch
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 open step
3. 1 – 8 – 2 cross step
4. 1 – 4 – chasse →
5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step touch
2. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
3. 1 – 8 – 4 open step
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

1. 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
3. 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
4. 1 – 8 – «пони»
5. 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
6. 5 – 8 – «хлопушки»

Степ-аэробика

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

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

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

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

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад,

приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Примерные положения и движения руками

1. Руки на пояс.
2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении

Фитбол- аэробика

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

8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекаат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекаат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс фитбол -гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : то же

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

9. И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

Танцевальная аэробика

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направлениия, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

Стретчинг с элементами йоги

- в *положении стоя* (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);
- в *положении сидя* («легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад.
- в *положении лежа* (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);
- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Ознакомление с релаксацией и медитацией.

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения

В подготовительной (10-15мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

В основной (15-18 минут) части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).

3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

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

В заключительной (5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. РАЗМИНКА <i>1.1. Разогревание (Warm up)</i> Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой

<p>1.2. <i>Стретчинг</i> — упражнения на гибкость (Stretching)</p>	<p>1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп</p> <p>1.2.1 Изолированные движения для мышц бедра и голени</p>	<p>Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.</p> <p>Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы</p>	<p>Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.</p> <p>Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений</p>
<p>2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут</p>	<p>2.1.1. <i>Аэробная разминка</i> (3-10 мин)</p> <p>2.1.2. «<i>Аэробный пик</i>» (рекомендуется не менее 10-15 минут)</p>	<p>Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками</p> <p>Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях</p> <p>Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений</p>

<p>2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ Кондиционная гимнастика (5-10 минут)</p>	<p>2.1.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)</p>	<p>Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины</p>	<p>Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется</p> <p>Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности и занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах</p>
	<p>2.2.1. Упражнения для мышц туловища</p>	<p>В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра</p>	
	<p>2.2.2. Упражнения для мышц бедра</p>	<p>Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях</p>	
	<p>2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</p>		

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	3.1.«ВТОРАЯ ЗАМИНКА» «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 минут)	3.1.1. «Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением
-----------------------	---	---	---	---

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия.

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Используемые способы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера);
- круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

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

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки;
- продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения:

- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы шагом вперёд;
- прыжок с платформы на пол.

Материально-техническое обеспечение

Занятия аэробикой проводятся в спортивном зале оснащенном необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи; стойки для хранения оборудования; температурный режим от 18 до 20 градусов С, влажность - менее 60%.

Средства материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Коврики для занятий на полу	15	Размеры (140 * 58 * 10) см
Степ платформы	15	нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии: 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	15 пар	Вес 1и 2 кг пары
Скакалки	15	
Резиновые амортизаторы длинные	15	Сопротивление слабое
Обруч плоский	15	80 см
Гимнастическая стенка	2	
Гимнастическая скамейка	4	2м, 4 м
Гимнастическая палка	15	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
6. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.