

Калининградская область
Гурьевский муниципальный округ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа имени Петра Алексеевича Захарова»
(«МБОУ «Петровская СОШ им.П.А.Захарова»)

238 324 Калининградская область, Гурьевский район, пос. Петрово, ул. Октябрьская, д. 2
тел/факс (8-40151) 38-795; e-mail:petrovoschool@mail.ru, сайт: <https://school-petrovo.obr39.ru/>

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Петровская СОШ
им.П.А.Захарова»

И.Н.Калашник
Приказ № 200 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Аэробика»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Учитель физической
культуры
Фролкова Н.С.

П.Петрово, 2023 г.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Форма аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы
- 2.7 Список литературы

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1. Пояснительная записка

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей школьного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема укрепления и сохранения здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Решению этой проблемы способствует формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма учащихся, и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика, фитнес- йога).

1.2. Цель и задачи программы:

Цель - способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются

задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

- обучить комбинациям и упражнениям на фитболах
- обучить упражнениями с эспандерами и гантелями

- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
 - учёт особенностей состояния здоровья и уровня развития физических качеств каждого ребенка;
- адаптация материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных и психофизиологических особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Групповая форма обучения по 12-15 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивает ещё и безопасность на занятиях.

Режим образовательной деятельности – 2 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 60 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- владеет техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- развито чувство равновесия.
- **Формы подведения итогов** : диагностика - 2 раза в год (январь, май)

1.3. Содержание программы

Содержание программы

Теоретическая часть

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики.

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

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

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

Принципы оздоровительной тренировки.

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

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Тестирование физической подготовленности.

Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Педагогические средства восстановления.

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления.

Тема 7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях.

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом.

Практическая часть

Тема 9. Классическая аэробика

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

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

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

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

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

Тема 10. Степ-аэробика

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

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

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

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

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

Тема 11. Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

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

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

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

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

Тема 12. Силовые тренировки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 13. Фитнес – йога

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

Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 14. Игровые и круговые тренировки

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение в культуру фитнес-аэробики	0,5 ч.	
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	0,5 ч.	
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	0,5 ч.	
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	0,5 ч.	
5	Травмы и их профилактика	0,5 ч.	
6	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	0,5 ч.	
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	0,5 ч.	
8	Аэробика в домашних условиях	0,5 ч.	
9	Классическая аэробика		26
10	Степ-аэробика		16
11	Фандасаэробика (танцевальная)		18
12	Силовые тренировки		16
13	Фитнес – йога		16
14	Игровые и круговые тренировки		12
	Всего	4 ч.	104 ч.
	Итого: 108 час		

1.4. Планируемые результаты

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

2.1. Календарный учебный график

№	Тема занятия	Часы
	Сентябрь	
1	Правила техники безопасности на занятиях. Понятие фитнес – аэробики.	1
2	Темп музыки и движения: формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	1
3	Введение в культуру фитнес-аэробики. Обучение базовым шагам классической аэробики: степ- тач, ви- степ.	1
4	Упражнения для укрепления мышц голени и задней поверхности бедра.	1
5	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ-лайн, захлест.	1
6	Повторение изученных базовых шагов.	1
7	Закрепление изученных базовых шагов.	1
8	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	1
9	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ-лайн, захлест, подъем колена.	1
10	Повторение изученных базовых шагов.	1
11	Закрепление изученных базовых шагов.	1
12	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса .	1
13	Соединение изученных шагов в простейшую связку.	1
14	Закрепление связки базовых шагов.	1
15	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
	Октябрь	
16	Техника безопасности занятий на степ-платформах. Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики.	1
17	Обучение базовым шагам степ — аэробики: шаг на степ, бейсиг, ви-степ.	1
18	Обучение базовым шагам степ — аэробики: захлест, подъем колена.	1
19	Закрепление изученных базовых шагов.	1
20	Упражнения для укрепления мышц стопы и задней поверхности бедра.	1
21	Соединение изученных базовых шагов в простую связку на степ-платформе.	1
22	Закрепление разученной комбинации шагов на степ-платформах.	1
23	Упражнения для укрепления мышц пресса и спины.	1
24	Обучение технике работы рук при выполнении упражнений на степе.	1
25	Соединение работы ног и рук при выполнении упражнений на степ-платформах.	1
	Ноябрь	
26	Правила техники безопасности на занятиях с фитболами. Принципы оздоровительной тренировки.	1

27	Упражнения с фитболами стоя, сидя. Развитие координационных способностей, укрепление вестибулярного аппарата.	1
28	Упражнения с фитболами стоя, сидя. Развитие координационных способностей, укрепление вестибулярного аппарата.	1
29	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
30	Фитбол — тренинг. Обучение упражнениям на фитболе для укрепления косых и прямых мышц пресса.	1
21	Фитбол — тренинг. Закрепление техники выполнения упражнений для мышц пресса и спины.	1
32	Фитбол — тренинг. Обучение упражнениям на фитболе для укрепления мышц спины и плечевого пояса.	1
33	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
34	Фитбол — тренинг. Закрепление техники выполнения упражнений для мышц пресса и спины.	1
35	Упражнения для расслабления мышц с использованием фитболов.	1
36	Круговая тренировка на фитболах.	1
37	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
38	Эстафеты с мячами. Стретчинг.	1
	Декабрь	
39	Правила техники безопасности на занятиях танцевальной аэробикой. Принципы оздоровительной тренировки. Ритмическая разминка со скакалками.	1
40	Танцевальная аэробика в стиле латина. Обучение базовым шагам мамбо вперед, в сторону, назад.	1
41	Танцевальная аэробика в стиле латина. Обучение базовым шагам ча-ча-ча, марш.	1
42	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	1
43	Танцевальная аэробика в стиле латина. Закрепление танцевальных шагов.	1
	Движения рук, используемые в танцевальной аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).	1
44	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1
45	Танцевальная аэробика в стиле латина. .Разучивание связки.	1
46	Закрепление разученной связки движений.	1
47	Упражнения для развития мышц спины и пресса.	1
48	Совершенствование танцевальной связки.	1
49	Стретчинг.	1
	Январь	

50	Ознакомление с фитнес- йогой. Общие принципы занятий йогой. Обучение брюшному дыханию.	1
51	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Свеча», «Кошка». Брюшное дыхание.	1
52	Упражнения для укрепления мышц спины, рук и пресса.	1
53	Закрепление техники выполнения асан. Упражнения: «Свеча», «Кошка». Брюшное дыхание.	1
54	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука». Грудное дыхание.	1
55	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	1
56	Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1
57	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Дерево», «Змея».	1
58	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука». Грудное дыхание.	1
59	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	1
60	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
	Февраль	
61	Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч.	1
62	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний.	1
63	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1
64	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1
65	Совершенствование типовой базовой связки.	1
66	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	1
67	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.	1
68	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1
69	Дополнительные шаги в аэробике. Разучивание.	1
	Март	
70	Тестирование физической подготовленности. Разучивание базовых шагов степ- аэробики: кросс, ланч, кик.	1
71	Разучивание базовых степ-шагов аэробики: страддл, овер, пи-вот.	1
72	Силовая аэробика. Упражнения с гантелями.	1
73	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики.	1
74	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1
75	Силовая аэробика. Упражнения для мышц пресса и спины.	1
76	Закрепление разученной композиции.	1
77	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики. Сочетание с работой рук.	1

78	Совершенствование разученной базовой связки.	1
79	Упражнения для формирования осанки.	1
	Апрель	
80	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп. Разучивание основных шагов.	1
81	Повторение разученных шагов.	1
82	Закрепление основных шагов в стиле хип-хоп.	1
83	Упражнения с набивными мячами.	1
84	Упражнения для формирования осанки.	1
85	Разучивание групповой композиции под музыку. (1 часть)	1
86	Закрепление 1 части групповой композиции.	1
87	Упражнения для развития силы мышц спины и пресса.	1
88	Разучивание групповой композиции под музыку. (2 часть)	1
89	Закрепление 2 части групповой композиции.	1
90	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса..	1
91	Соединение разученных частей групповой композиции.	1
92	Совершенствование движений групповой композиции.	1
93	Упражнения для формирования осанки. Стретчинг.	1
	Май	
94	Развитие динамической и статической силы.	1
95	Упражнения с медицинболами.	1
96	Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов .	1
97	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	1
98	Упражнения для формирования осанки.	1
99	Повторение групповой композиции.	1
100	Закрепление групповой композиции классической аэробики.	1
101	Упражнения для развития плечевого пояса и рук.	1
102	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
103	Совершенствование групповой композиции классической аэробики, с усложнением.	1
104	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
105	Итоговое тестирование основных физических качеств.	1
106	Упражнения для развития координации движений.	1
107	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1
108	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1
	Итого	108 ч

2.2. Условия реализации программы

Перечень учебно – методического обеспечения

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Эспандеры;
7. Степ-платформы.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

2.3 Формы аттестации

Системы оценки результатов освоения обучения:

спортивные праздники, конкурсы;

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

2.4. Оценочные материалы

Приложение №1

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **« Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heel touch)**, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

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

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

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, 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.

2.5 Методическое обеспечение образовательной программы

Формы подведения итогов : диагностика - 2 раза в год (январь, май)

2.6. Список используемой литературы

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
2. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2002год.
5. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2000 год.