

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
	<b>Всего</b>	<b>4 ч.</b>	<b>104 ч.</b>
	<b>Итого: 108 час</b>		

## **1.4. Планируемые результаты**

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

### **2.1. Календарный учебный график**



<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>
	<b>Сентябрь</b>	
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
	<b>Октябрь</b>	
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
	<b>Ноябрь</b>	
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
	<b>Декабрь</b>	
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
	<b>Январь</b>	

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
	<b>Февраль</b>	
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
	<b>Март</b>	
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 вперёд, 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.