

1. Пояснительная записка

Актуальность

В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители уделяют должное внимание физическому воспитанию ребёнка.

По статистике, 82% всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость. Раннюю гипертонию и др.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием её наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей.

Практическая значимость

Традиционные уроки физической культурой три раза в неделю не могут решить проблему двигательного «голода». Аэробика как система специально подобранных гимнастических, танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему.

Своеобразие аэробики определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движения и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодёжи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – принципиальный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Методика проведения оздоровительной аэробики предусматривает постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход. Аэробикой можно заниматься всем, с разным уровнем физической подготовки. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие функциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различные направления аэробики способствуют гармоничному развитию ученика. Программа основана на классической аэробике (базовой аэробике) и танцевальной.

Базовая аэробика – это некий синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Она используется для тренировочных занятий.

Танцевальная аэробика (этническая: русская пляска, латино и хип-хоп).
Определённые хореографические элементы танцев способствуют формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении движений. В поведении исчезают напряжённость и скованность, вырабатывается уверенность в себе.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья детей средствами аэробики.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются **три основных типа педагогических задач** (образовательные, развивающие и воспитательные):

- Формировать правильную осанку;
- Формировать красивую походку;
- Развивать ритмичность и координацию движений;
- Активизировать обменные процессы;
- Улучшать деятельность сердечно - сосудистой системы;
- Укреплять мышечную систему;
- Улучшать самочувствие и настроение.
- Содействовать всестороннему, гармоническому развитию учащихся, укреплять их здоровье;
- Воспитывать эстетические и волевые качества;
- Воспитывать выносливость.

Программа модифицированная

Отличительные особенности программы

- Содержание программы сформировано на спортивно-эстетической направленности. Сведения из области гигиены и самоконтроля за самочувствием. Изучение вопросов народного танцевального искусства России и Америки позволяют расширить общий кругозор обучающихся, повысить интерес к изучаемому предмету, развить творческое воображение, фантазию обучающихся.
- Программа предусматривает овладение всеми видами аэробики, как средством для раскрытия понятия красоты и национального своеобразия, особенностей восприятия и отражения окружающего мира.
- Содержание программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- ✓ целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой);
- ✓ гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- ✓ интеграции (совмещение в одной программе нескольких подпрограмм, подчинённых одной цели и связанных между собой);
- ✓ деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);
- ✓ возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Режим занятий

Занятия рассчитаны на 34 учебные недели—68 часов в год

Тренировки проводятся один раз в неделю (2 часа в неделю)

Музыкальное сопровождение.

Музыка является одним из сильнейших возбудителей эмоций человека. Ее воздействие активизирует у занимающихся физиологические и психологические функции:

-понижается ЧСС;

-повышается обмен веществ и активизируется работа внутренних органов;

-улучшается настроение занимающихся;

-помогает бороться с однообразием.

В сочетании с физическими упражнениями музыка создает положительный эмоциональный фон, диктует темп выполнения упражнения. Музыкальное сопровождение должно быть органично связано с движениями, и при подборе необходимо учитывать количество акцентов в минуту (ударных долей такта).

110-130 акцентов в минуту - аэробику для начинающих.

140-160 акцентов в минуту - для подготовленных

100-120 акцентов в минуту - для работы в партере.

80-90 акцентов в минуту - стрейчинг, расслабление

Все физические упражнения подразделяются на локальные, региональные и глобальные в зависимости от объема участвующей в них мышечной массы.

К локальным относятся упражнения, в выполнении которых участвует 1/3 всей мышечной массы тела (отдельные гимнастические упражнения), к региональным - примерно от 1/3 до 1/2 всей мышечной массы тела (упражнения, выполняемые только мышцами рук и пояса верхних конечностей, мышцами туловища и т.д.), а в глобальных упражнениях участвует более 1/2 всей мышечной массы тела (бег, плавание и т.д.)

Упражнения, выполняемые в оздоровительной аэробике, можно отнести ко всем трем группам. Область их применения соответствует задачам занятия и отдельных его частей. Например, в разминку включаются локальные и региональные упражнения, в основной части занятия выполняются глобальные (общего воздействия) упражнения для достижения оптимальных величин сердечной и дыхательной производительности. Для развития некоторых физических качеств (например, силы, выносливости, гибкости) в основной и заключительной частях занятия используется упражнения как локального, так и регионального воздействия.

В арсенал аэробики входят упражнения с преодолением внешних сил; тяжести, сопротивления воздуха. В качестве внешнего сопротивления используются вес частей собственного тела и оборудование - манжеты, гантели, силовые тренажеры. Использование популярных направлений в оздоровительной аэробике: пилатеса, йоги, позволяет направить деятельность на укрепление мышечного корсета, подвижность позвоночника. Танцевальные направления способствуют развитию координации движений, выносливости, чувство ритма, музыкального такта, ориентации в пространстве.

Курс кружка « Аэробика» рассчитан на один год для детей в возрасте от 7 до 12 лет. Количество детей 12-20 чел.

Занятия отвечают определённым требованиям:

1. Требования к подбору музыки;
2. Требования к подбору движений;
3. Доступность музыкально- ритмических упражнений;
4. Контроль над самочувствием обучающихся в период занятий;
5. Определённому уровню общения педагогов с детьми.
6. Дозированная нагрузка

Занятия проводятся в спортивном зале со специальным оборудованием (музыкальная аппаратура, диски и т. д.). Обучающиеся тренируются в специальной одежде.

Ожидаемые результаты

- Сформировать правильную осанку;
- Сформировать красивую походку;
 - Развить ритмичность и координацию движений;
 - Активизировать обменные процессы;
 - Улучшить деятельность сердечно - сосудистой системы;
 - Укрепить мышечную систему;
 - Улучшить самочувствие и настроение.
 - Воспитать эстетические и волевые качества;
 - Воспитать выносливость

Форма подведения итогов:

Контрольное занятие в конце учебной четверти:

Составление комплекса упражнений для основных групп мышц (мышцы рук, ног, пресса, спины) -1 четверть

Составление несложной связки с использованием базовых шагов, комплекса упражнений для основных групп мышц (мышцы рук, ног, пресса, спины)- 2 четверть

Составление несложной связки с использованием базовых шагов с подбором музыки, стиля, комплекса упражнений для основных групп мышц (мышцы рук, ног, пресса, спины) -3 четверть

Составление несложной связки с использованием базовых шагов с подбором музыки, стиля, комплекса упражнений для основных групп мышц (мышцы рук, ног, пресса, спины) с увеличением рычага - 4 четверть

2. Учебно - тематический план

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение.	4		
1.1	История возникновения аэробики, как вида спорта. Техника безопасности .		1	

1.2.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм.		2	
1.3.	Правила соревнований, соревновательный комплекс		1	
2.	Практические занятия	56		
2.1.	Общая физическая подготовка: - лёгкая атлетика; - гимнастика; - подвижные игры; - атлетическая гимнастика;			6 4 8 8
2.2.	Специальная физическая подготовка: - комплекс аэробики; - элементы х/гимнастики и акробатики; - стрейчинг (растяжка);			8 8 4
2.3.	Техническая подготовка: - выполнение элементов, соединений, комбинаций.			10
3.	Соревнования	8		8
3.1.	Контрольные нормативы			4
3.2.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях			4
	Всего:	68		

3. Содержание программы

Введение в программу.

История возникновения аэробики, как вида спорта. Влияние аэробики на организм. Одежда и обувь для занятий аэробикой.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм
Предупреждение травматизма. Режим питания и питьевой режим учащихся. Гигиена тела. Происхождение травм и их виды. Первая травма при травмах. Правильное распределение нагрузки. Определение утомления по внешним признакам, частоте дыхания и по ЧСС.

Правила соревнований. Соревновательный комплекс. Обязанности участников соревнований. Обязательные элементы в комплексе. Длительность выступлений. Музыкальное сопровождение. Внешний вид. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

ОФП является базовой подготовкой к какому-либо виду спорта. Она служит для развития всех физических качеств одновременно.

Упражнения для профилактики нарушения осанки. Строевые упражнения. Построение, строй, шеренга, колонна, фланг. Упражнения в вертикальной плоскости выполняются стоя стеной у стены, гимнастической стенки, касаясь её затылком, лопатками плечами ягодицами. Приседания у стены в том же положении, поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к стене. Поднимание ног, поднимание на носки, наклоны вправо – влево. Упражнения с мешочком на голове.

Атлетическая гимнастика. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса (отжимание из различных положений, лазание по канату, продвижение в упоре лёжа 3-5 м), для мышц туловища (упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стене и матах), для мышц нижних конечностей (приседания и полуприседы на одной и двух ногах).

Упражнения с утяжелителями. Упражнения с гантелями, с грифом для штанги.

Упражнения на тренажёрах. На комплексных силовых тренажёрах, на степ и велотренажёрах.

Лёгкая атлетика. *Упражнения на развитие скорости.* Бег ускорением по 30-40 м со старта и с хода. Челночный и эстафетный бег.

Упражнения на развитие выносливости. Длительный бег от 500м до 2 км. Бег с переменной скоростью.

Подвижные и спортивные игры. «Перестрелка», « Мяч в воздухе», «10 передач», « город за город», « лапта», волейбол.

Специальная физическая подготовка

Комплекс базовой аэробики. Комплекс базовой аэробики состоит из упражнений на все группы мышц, при этом широко применяются отягощения, скакалки, мячи. Аэробика низкой интенсивности с применением простых по координации движений. Интенсивность занятий – умеренная с ЧСС от 120-135 уд/мин. Беговые упражнения чередуются с ходьбой. Аэробика высокой интенсивности вызывает увеличение пульса до 150-160 ударов в минуту. В ней содержится большое число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения.

Разминка. Длительность этой части 5-10 минут. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц, различные виды ходьбы (на месте и в движении),

Основная часть (аэробная) Продолжается от 20 до 25 минут. И состоит из четырёх разделов.

- Втягивающий. Постепенное повышение интенсивности нагрузки на сердечно - сосудистую и дыхательную гимнастику.
- Основной – «пиковые» аэробные нагрузки.

Беговые и прыжковые упражнения (джогинг). Танцевальные упражнения (*Russian Folk* зажигательная русская пляска, *Latin Dance* зажигательные латиноамериканские танцы, *Hip-hop* танец негритянских кварталов, *Интервальная тренировка* с использованием оборудования (утяжелители, скакалки, мячи)

- Переходный. Постепенное снижение нагрузки за счёт снижения интенсивности и амплитуды движения.
- Партерный. Упражнения на силу и гибкость, выполняемые сидя и лёжа на полу.

4. Обеспечение программы.

4.1. Методическое обеспечение программы

- Основная форма занятий – групповая, по подгруппам, сводными группами, общим составом. Используется индивидуальная форма занятий согласно учебно-тематическому плану.
- Методы и приёмы- практический (опробование, повторное упражнение)

Наглядный (показ, демонстрация)

Словесный (рассказ, объяснения)

Видеометод (просмотр видеоматериалов)

4.2. Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей
2	оборудование
2.1	Щит баскетбольный тренировочный
2.2	Стенка гимнастическая
2.3	Скамейки гимнастические
2.4	Сетки волейбольные
2.5	Бадминтон
2.6	Бревно гимнастическое напольное
2.7	Перекладина гимнастическая
2.8	Обручи гимнастические
2.9	Скакалка гимнастическая
2.10	Палка гимнастическая
2.11	Комплект матов гимнастических
2.12	Аптечка медицинская
2.13	Мячи футбольные
2.14	Мячи баскетбольные
2.15	Мячи волейбольные
2.16	Мячи резиновые большие
2.17	Кегли
2.18	Шахматы
2.19	Мячи набивные (1 кг)
2.20	Мячи малые (теннисные)
2.21	Коврики гимнастические
2.22	Канаты для лазания 1-6 м
2.23	Эстафетные палочки
2.24	Планка для прыжков в высоту
2.25	Мячи для метания
2.26	Гранаты 500гр., 700гр
3	Экранно-звуковые пособия
3.1	Видеофильмы

3.2	Аудиозаписи
3.3	Электронные проекты и презентации учителей и учащихся
4.	Информационные и технические средства
4.1	Аудиоцентр,
4.2	Сканер
4.3	Ноутбук
4.4	Цифровая видеокамера
4.5	Цифровая фотокамера
4.6	Проектор
4.7	Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет
4.8	Интерактивная доска

5. Формы аттестации и оценочные материалы

По окончании курса, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

В результате изучения физической культуры на основе фитнес – аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

тестовые и контрольные упражнения (приложение 1)

Физические упражнения	Девочки		
	в	с	н
Бег на 30 м,	5,0	5,7	6,2
Бег на 60 м, с	9,7	10,2	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	18	16	14
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,6	9,2	9,9
Шестиминутный бег, м	1250	1050	850
Прыжок в длину с места, см	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, (см)	10	8	6

Техническая подготовленность (приложение 2)

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторов;

- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- *Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)**
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.)*;*
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные) (приложение 3)

Классическая аэробика.

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад
Марш на месте, ноги врозь
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу
Два приставных шага в сторону
Шаг в сторону, подъем колена
Шаг в сторону, два подъема колена
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад

Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад

Три быстрых шага на месте на «раз и два»

Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол
Два шага на платформу
Два шага на пол
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте
Шаг на платформу, шаг на пол
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колени в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол
Шаг на платформу, два шага на пол
Шаг на платформу, шаг на пол
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)
Касание платформы, шаг на пол

6. Список информационных источников (интернет ресурсы и методическая литература)

1. Беднарская И.Г.. Искусство быть красивым. – М: Просвещение, 1994.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. 2-е издание. – М: 1994.
3. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Методическое пособие. – Новосибирск, 1995.
4. <http://fitnesa.net/>
5. <http://www.biogimnastika.ru/>
6. А.Н.Т«Школьная книга» М.2005г.япин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005 г.
7. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
8. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

имя	Марш на месте и с перемещениям и вперед, назад			Марш на месте, ноги врозь			Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения			Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)			Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)			Одна нога выполняе т шаг вперед-назад, другая – на месте			Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)					
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	
1		*						*						*										
2	*			*			*					*							*					
3		*							*					*						*				
4		*						*					*							*				
5	*			*			*					*							*					*
6		*					*					*								*				*
7			*					*				*								*				*
8			*				*					*								*				*
9	*			*				*				*							*				*	
10		*						*				*							*				*	
11	*			*				*				*							*				*	
12		*		*				*				*							*				*	
13	*			*				*				*							*				*	
14		*		*				*				*							*				*	
15	*			*				*				*							*				*	

Приложение 4

Упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей

"Приседание"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.П.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение: И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к груди.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар

Движение: И.П.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка»

Выполнение: И.П.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Приложение 5.

Разновидности стилей аэробики.

1. Пилатес- Pilates

Тренировка по системеПилатесаулучшаетсилу и координацию, баланс и гибкость, снимаетнапряжение и тренируетдыхание.

2. *Калланектик*

Гимнастика медленная и спокойная, но при этом мышцы получают супер нагрузку. Один из самыхэффекивныхспособов улучшить мышечныйтонус, гибкость и настроение.

3. *Класс для развития гибкости: стрейчинг*

Стрейчинг - выполнение упражнений для развития гибкости (растяжка).

Элементы художественной гимнастики и акробатики.

Акробатические упражнения. Перекаты вправо и влево, из упора сидя в группировке вперёд и назад, кувырок вперёд и назад (через плечо и голову), шпагаты и полущпагаты, упражнения в равновесии, « мост» из положения стоя и лёжа, стойка на лопатках, стойка на руках у стены, « колесо».

Упражнения художественной гимнастики. «Волна» Повороты на месте на 90,180 и 360 градусов на носках и переступанием. Танцевальные шаги и бег. Упражнения с различными предметами (мячи , скакалки) и без них.

Календарно-учебный график

	Тема	Часы	дата
	на Введение . Инструктаж по ТБ.	2	6.09
	Техника выносливости Бег дистанции 200-500 м. Упражнения для рук без предметов. Гигиена	2	13.09
	Техника выполнения строевой подготовки. ОУ для ног. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	20.09
	Техника выполнения упражнения для ног.Равномерный 6-ти минутный бег. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	27.09

	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. ОУ для шей., туловища и спины. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	4.10
	Техника выполнения упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	11.10
	История аэробики. Развитие гибкости. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	18.10
	Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг.	2	25.10
	Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг.	2	01.11
	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	08.11
	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	15.11
	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	2	22.11
	Альтернативный шаг. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение	2	29.11
	Техника выполнения основных базовых шагов Интенсивность ритма	2	06.12
	Совершенствование комбинации из разученных элементов. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом	2	13.12
	Коррекция осанки. Техника выполнения основных базовых шагов	2	20.12

	Танцевальные упражнения. Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей	2	27.12
	История детской йоги. Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей	2	10.01
	ТБ при выполнении упражнений с мячом. Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц туловища.	2	17.01
	Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц туловища.	2	24.01
	Фит-бол. История происхождения. Упражнения на развитие силы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса	2	31.01
	Фит-бол. Знакомство с мячом. Прыжки на мячах.	2	07.02
	Разучивание основных исходных положений. Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг.	2	14.02
	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика	2	21.02
	Дыхательная гимнастика. Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений.	2	28.02
	Составление (совместно с учителем) и освоение комплекса и комбинации из изученных упражнений.	2	07.03
	Фит-бол. Составление (совместно с учителем) и освоение комплекса и комбинации из изученных упражнений. ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ-аэробики.	2	17.03
	Закрепление гимнастических упражнений. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	21.03
	Партнерная гимнастика. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	28.03

	Строевая подготовка и перестроения. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	04.04
	ОРУ для рук, ног, плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	11.04
	Выполнение базовых упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	18.04
	Комплекс танцевальных движений. Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	2	25.04
	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	2	16.05
	Итоговое занятие. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	2	23.05
	Всего	68 час	