

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
школьного возраста
секции «Аэробика»

Педагог Кондрашова А.А.

для детей 6-14 лет

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Детям от природы свойственно выразить себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

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

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год
Обучающие	<ul style="list-style-type: none">➤ познакомить детей с элементами строевой подготовки;➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики.	<ul style="list-style-type: none">➤ отработка элементов строевой подготовки;➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.	<ul style="list-style-type: none">➤ учить детей правильно держаться на сцене;➤ отработка базовых шагов аэробики в связках;➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.➤ создание танцевального номера.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ дать понятие танцевального рисунка; ➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выход на сцену.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ продолжать развитие специальных качеств. ❖ продолжать развивать критичность и самокритичность. ❖ развивать смелость перед выходом на сцену
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> ✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; ✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела; ✓ воспитывать организованность.

Предполагаемый учебный план рассчитан на 3 года. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 6-14 лет. Продолжительность занятия 2 часа. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

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


- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

1-й год обучения:

 *Ребёнок должен знать, что:*

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

 *Ребёнок должен уметь:*


- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

2-й год обучения:

 *Ребёнок должен знать:*


- Порядок занятия;

- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.


 *Ребёнок должен уметь:*

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

3-й год обучения:

 *Ребёнок должен знать:*

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках(усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

 *Ребёнок должен уметь:*

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Вести себя на сцене и за кулисами;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать ,что успех всего номера зависит от каждого
- Не бояться выхода на сцену;

Для определения результативности используется диагностика. (См. Приложение 1).

Учебно-тематический план

Год обучения: __1__

Учебная нагрузка: __4__ часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	1		1
2.		Начальная диагностика		1	1
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Из истории аэробики	1		1
5.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки	4	36	40
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	10	11
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	16	17
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	10	11
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1	22	23
10.		Упражнения на развитие осанки	1	10	11
11.		Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	1	3	4
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	3	4
14.		Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	1	3	4

15.		Сдача нормативов		2	2
16.		Участие в мероприятиях		2	2
	ВСЕГО 144				

Учебно-тематический план

Год обучения: __2__

Учебная нагрузка: __6__ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	2		2
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
5.	Общefизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	4	21	25
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	3	12	15
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	12	13
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	20	21
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	19	20
10.		Упражнения на развитие осанки	1	21	22
11.		Упражнения на развитие гибкости	8	36	44

12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения		2	2
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки		4	4
14.		Элементы классического танца	2	16	18
15.		Понятие танцевального рисунка	1	4	5
16.		Стили танцевальной аэробики	6	6	12
17.		Сдача нормативов		2	2
18.		Участие в мероприятиях		5	5
		ВСЕГО 216 часов			

Учебно-тематический план

Год обучения: __3__

Учебная нагрузка: _6_ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
5.	Общефиз	Общеразвивающие упражнения для рук	2	10	12

6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	16	18
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	10	12
8.	физическая	Базовые шаги и связки аэробики	1	19	20
9.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
10.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	15	16
11.	Специальная подготовка	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	6	30	36
12.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	20	22
		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2	20	22
13.		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	2	6	8
14.		Работа над рисунком танца	2	6	8
15.		Элементы классического танца	2	10	12
16.		Итоговая сдача нормативов		2	2
17.		Участие в мероприятиях		5	5
Всего			216 часов.		

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей: I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа. Данные этапы соответствуют годам обучения.

1-й год обучения.(I-этап)

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (4Ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	1
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).		1
	Из истории аэробики	История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.		1

Общефизическая подготовка (79 ч)	Элементы строевой подготовки	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	40
	Общеразвивающие упражнения для рук	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Подробнее см. приложение 3)	11
	Общеразвивающие упражнения для ног	Техника выполнения упражнений для ног без предмета.	Освоение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее см. приложение 4)	17
	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее приложение 5)	11
Специальная физическая подготовка (45 ч)	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д. (Подробнее приложение 6)	23
	Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)	11

	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	11
Хореографическая подготовка (12 ч)	Характер музыкального произведения	Пояснение понятия «характер музыкального произведения»	Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	4
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	Пояснение понятия «темпа музыки»	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки	4
	Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Пояснение понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки	4
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	2
ВСЕГО 144				

2-й год обучения. (II-этап)

Название темы		Содержание		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая	ТБ и ПДД, введение в	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила		2

	образовательную программу.	поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).	1	2
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.		2
Общефизическая подготовка (63 ч)	Элементы строевой подготовки	Повторение техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	25
	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение)	15

		детей с упражнениями для с предметом.	Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	13
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)	21
Специальная физическая подготовка (42 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)	22
	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	44
Хореографическая	Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный,	2

			энергичный, торжественный)	
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки	4
	Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми-плие, гран-плие, релеве, рон-де-жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	18
	Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.	5
	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение)	12
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	5
ВСЕГО :				216

3-й год обучения. (III-этап)

Название темы		Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила		2

		поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).	1	1
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. <i>(Повторение)</i>		2
Общезначимая подготовка (42 ч)	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. <i>(Повторение)</i> Выполнение упражнений с предметом. <i>(Подробнее см. приложение 3)</i>	12

	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	18
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)	12
Специальная физическая подготовка (88 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. <i>(Повторение)</i>	Закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)	16
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	16
	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	Техника выполнения элементов различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).	Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»). (Подробнее см. приложение 10)	36

Хореографическая подготовка (72 ч)	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.	8
	Работа над рисунком танца	Повторение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	8
	Элементы классического танца	Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	12
	Итоговая сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2

Участие мероприятиях	в		Участие мероприятиях.	в	5
Всего 216					

Методическое обеспечение

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса	Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов.
Дидактический материал	Специальная литература.
Средства для реализации программы	Кабинет видеокассеты и DVD-диски «Фитнес», «Аэробика»: аудиокассеты и диски : музыкальные записи разных жанров, стилей , направлений и стран.
Материально-техническая база	Оборудование: байковые одеяла или коврики для занятий на полу в количестве 15 шт., скакалки, гимнастическая скамья, гантели, гимнастическая палка стереомагнитола, видеомагнитофон, DVD проигрыватель, телевизор.
Формы подведения итогов	Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Литература для детей и родителей

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Приложение 1.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
------	-------------	------------------------

1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой

		ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0

Наклон вперёд из седа ноги вместе, держат 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживани ем ног руками.	Касание грудью ног с удерживани ем прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживани ем руками, ноги слегка согнуты.
Мост держат 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпенди- кулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпенди- кулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначител ьно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положения х – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенны ми ногами).	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	Голени и бёдра недостаточ но плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Перевод(вы крут) гимнастиче ской палки назад и вперёд в основной стойке.(см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая	20.0	18.0	16.0	14.0

назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек)				
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

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

Упражнение	Баллы														
	10	9.	9.	8.	8.	7.	7.	6.	6.	5.	5.	4.	4.	3.	3.
Прыжок в длину места: толчком двумя ногами(см)	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13
Прыжок вверх без взмаха руками.	42	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23
Поднимание ног в вис углом на	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8

гимнастической стенке															
Вис углом на гимнастической стенке (держать).(сек)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (правой и левой). (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Стойка на руках у опоры. (время)	2м	1м 54с	1м 48с	1м 42с	1м 36с	1м 30с	1м 24с	1м 18с	1м 12с	1м 6с	1м	54с	48с	42с	36с
Прыжки со скакалкой.(кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

Оценка данных

Средний балл	Уровень
3.9 и ниже.	Низкий
4.0-4.9	Ниже среднего
5.0-7.0	Средний
7.1-7.9	Выше среднего
8.0-9.0	Высокий

Приложение 2.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Приложение 3.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

Приложение 4.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(

сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Приложение 5.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Приложение 6.

Базовые шаги аэробики.

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

- Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);
- Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением;
- Прыжки ноги вместе-врозь;
- Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением и.п.(аэрджек);
- Из и.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсяд ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек);
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
- Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги(ритм 1и2 – раз и два).
- Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Польшка: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги.(Раз – и);
- Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону(ритм раз – и);

- Пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Ча-ча-ча: шаг правой вперёд, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм – раз, два, три, четыре)
- Чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.

Примерные связки из базовых элементов аэробики

№1.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	double step touch с правой	1	шаг правой вправо	правая вперед
		2	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
		3	шаг правой вправо	левая вперед
		4	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
	toe tap	5	правая вправо на носок	руки в стороны
		6	приставить правую	руки вверх
	knee up	7	правое колено вверх	согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол
		8	правая на пол	руки согнуты перед грудью

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону- вперед	правая в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	левая в сторону-вперед

	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
	low kick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	выпрямить руки вперед
	.	5	шаг правой назад	свободная работа рук как в марше
	marching	6	приставить левую к правой	
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

№1. Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	pivot turn	1	правая вперед на носок	-
		2	поворот на носках на 180°	
		3	правая вперед на носок	
		4	поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади)	
	V-step	5	правая в сторону-вперед	согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направлен вперед
		6	левая в сторону вперед	согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направлен вперед
		7	правая назад в и.п.	хлопок в ладоши
		8	левая назад в и.п.	хлопок в ладоши
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	step touch	1	шаг правой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо)

		2	левую приставить к правой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		3	шаг левой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо
		4	правую приставить к левой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		5	шаг левой вперед	
	heel touch	6	выставить правую вперед на пятку	хлопок в ладоши
		7	шаг правой назад	
		8	приставить левую	хлопок в ладоши

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	basic step	1	шаг правой вперед	выпрямить вперед
		2	левую приставить к правой	хлопок в ладоши
		3	шаг правой назад	выпрямить вперед
		4	левую приставить к правой	поставить на пояс
	tambo вперед	5	правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола	круг правой рукой вперед, левая на поясе
		6	вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди	
		7	приставить правую ногу к левой	круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	шаг левой на месте	
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук

2.	knee up	1	шаг правой вперед	свободная работа рук как в марше
		2	левое колено вверх	
		3	шаг назад левой	
		4	приставить правую к левой	
	stradl	5	левая в сторону	правая выпрямить в сторону
		6	правая в сторону	левая в выпрямить сторону
		7	левая в исходное положение	руки вверх
		8	правая в исходное положение	опустить руки вниз дугами вовнутрь

Приложение 7.

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаша»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврик по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Приложение 8.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперед, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной

амплитудой; медленными движениями ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сид с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Приложение 9.

Элементы классического танца.

- Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фраппе);
- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);

- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

Приложение 10.

Элементы танцевальной аэробики (стили «hip-hop», «belly dance», «латино»).

Хип-хоп.

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step , Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

belly dance

Основные элементы: «бочка», «волна», «тряска», «тарелочки», «качалка», «удары», «ключ», «проходки». Связки из двух и более танцевальных элементов: «каракатица», «лошадка».

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта.

1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей.

2 – шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча, мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.), самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.), румба-шаг, повороты.

Шаги выполняются в связках