

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 444  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1  
«31» 08. 2022 г

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 130/у-П

от «31» 08. 2022 г Директор  
ГБОУ средняя школа №444



А.Г. Андреев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СТРЕТЧИНГ**

**Возраст учащихся: 11 – 16 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик:**

**Васильева Наталья Витальевна,  
педагог дополнительного образования**

### Пояснительная записка

Образовательная программа «Стретчинг» относится к **физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения – базовый.**

### Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Школа влияет не только на ум ребенка, но и на его здоровье. Это влияние трудно оценить, поскольку оно складывается из многих составляющих. Тут и большие умственные нагрузки, и разнообразные стрессы, и дурное питание, и недостаток движения. Последний фактор очевиден, к тому же его легко учесть. Гиподинамия - страшное зло, одна из основных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а дети проводят жизнь за партой. По мнению исследователей, насыщая учебные программы новой информацией, усложняя и варьируя содержание учебных планов, увлекаясь творческим процессом, педагоги часто забывают о возможностях ребенка, его физических и психических характеристиках.

Стретчинг - это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как в ней нет возрастных ограничений.

Оздоровительная аэробика одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работы сердечно сосудистой системы, дыхательной и мышечной, а также силовой части, в которой происходит работа " мышц в силовом режиме в проблемных зонах.

## **Актуальность образовательной программы**

Детям от природы свойственно выражать 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. 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.

Программа «Стретчинг» включает в себя упражнения для коррекции фигуры и на мышцы, которые не активно работают в повседневной жизни. А активное использование музыкального сопровождения на занятиях позволяет воспитывать музыкальный ритм, организует движения, повышает настроение учащихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнить движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Дети, посещающие занятия стретчинга, наименее подвержены негативному влиянию улицы. И вызвано это не только правильным представлением о здоровом образе жизни, формируемом на занятиях, но и повышенной самоорганизованностью.

**Отличительные особенности программы** от уже существующих является то, что, она предназначена для широкого возрастного диапазона. Программа рассчитана на два года.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 11-16 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

**Цель:** развитие творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка и укрепления здоровья посредством занятиями аэробикой .

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

1. сформировать навыки танцевального ритма;
2. сформировать музыкально ритмические навыки;
3. научить правильному дыханию;
4. научить базовым шагам аэробики в связках;
5. сформировать систему знаний, умений, навыков по основам аэробики.

#### **Развивающие:**

1. развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
3. снижать уровень заболеваемости и развить потребность в здоровом образе жизни и гармонии тела.

#### **Воспитательные:**

1. сформировать у учащегося ценные нравственные и морально-волевые качества,

2. воспитать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
3. воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
4. укрепить дружбу и взаимопонимание между учащимися;
5. воспитать бережное отношение к инвентарю.

#### **Условия реализации образовательной программы.**

Программа предназначена для девушек в возрасте от 11-16 лет, имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

В группу стретчинг зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и имеющие разрешение от врача. Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом. Количество детей в группе первого года 15 человек. Второго года – 12-15 человек. Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Программа обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, некоторое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия. При желании детей они могут повторить обучение по данной программе по письменному заявлению родителей.

Теоретические темы проходят на протяжении двух лет (по спирали, повторяя темы и углубляя знания).

Разделы двух годов обучения по данной программе - одинаковые, но на протяжении обучения углубляется учебный материал, сложность танцевальных композиций и увеличивается нагрузка (увеличивается количество повторений упражнения и т.д.).

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

#### **Формы проведения и организации занятий**

##### **Формы организации занятий:**

- фронтальная (применяется при обучении новым движениям, композициям, при разминке, выполнении общеразвивающих упражнений и.п.);
- групповая (используется при «отработке» танцевальных движений, композиций, круговой тренировке, развитии двигательных способностей и т.д.);
- индивидуальная (представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению занимающихся двигательным действиям, развитию отстающих двигательных способностей, при подготовке к выступлению и т.п.).

##### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие,
- открытое занятие,
- концерт,
- показательные выступления,
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

##### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Проектор;

CD проигрыватель;

Степ-платформы – 10 шт;

Гимнастический коврики для занятий на полу в количестве 15 шт;

Скакалки; Гантели

Зеркала.

### Планируемые результаты:

#### Личностные

Учащийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса

«Стретчинг»;

- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

#### Метапредметные

Учащийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте;
- выступать перед аудиторией.

#### Предметные

Учащийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- о строение мышц человека;
- о строение скелетной мускулатуры человека;
- основу техники базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- основы здорового образа жизни.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	Входной контроль
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		
<b>1.2.</b>	Начальная диагностика	1		1	
<b>1.3.</b>	Гигиена спортивных занятий.	2	2		
<b>1.4.</b>	Виды стретчинга. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	Педагогическое наблюдение
<b>2.1</b>	Элементы строевой подготовки	8	4	4	
<b>2.2.</b>	Общеразвивающие упражнения для рук	10	5	5	
<b>2.3.</b>	Общеразвивающие упражнения для ног	10	6	4	

2.4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	10	5	5	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	Педагогическое наблюдение
3.1.	Базовые шаги и танцевальные связки	5	3	2	
3.2.	Упражнения на развитие осанки	5	3	2	
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	5	3	2	
3.4.	Акробатические упражнения	7	3	4	
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	творческое задание
4.1.	Характер музыкального произведения	2		2	
4.2.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2		2	
4.3.	Элементы классического танца	5	2	3	
4.4.	Понятие танцевального рисунка	4	2	2	
4.5.	Стили танцевальной аэробики	4	1	3	
5.	Участие в мероприятиях	<b>12</b>		<b>12</b>	выступление, концерт
6.	Контрольное занятие.	<b>2</b>		<b>2</b>	выступление
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	Входной контроль
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
1.2.	Диагностика на начало 2 года	2	1	1	
1.3.	Гигиена спортивных занятий.	2	1	1	
1.4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общезащитная подготовка</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	Педагогическое наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения для рук	4	2	2	
2.2.	Общеразвивающие упражнения для ног	8	4	4	
2.3.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	4	2	2	

<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
3.1.	Базовые шаги и аэробные связки	4	2	2	наблюдение
3.2.	Упражнения на развитие осанки	6	3	3	
3.3.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	6	3	3	
3.4.	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	6	3	3	
3.5.	Акробатические упражнения	18	9	9	
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	творческое задание
4.1.	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	14	7	7	
4.2.	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	10	3	7	
4.3.	Работа над рисунком танца	6	3	3	
4.4.	Элементы классического танца	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Участие в мероприятиях</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	концерт
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	выступление
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>50</b>	<b>58</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	25 мая	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

#### Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

##### Первый год обучения

##### Задачи:

##### Обучающие:

1. сформировать навыки танцевального ритма;
2. сформировать музыкально ритмические навыки;
3. научить правильному дыханию;
4. научить базовым шагам аэробики в связках;

##### Развивающие:

1. развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

##### Воспитательные:

1. воспитать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
2. укрепить дружбу и взаимопонимание между учащимися;
3. воспитать бережное отношение к инвентарю.

## Планируемые результаты:

### Личностные

Учащийся:

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Аэробика»;
- готов к самостоятельным действиям;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;

### Метапредметные

Учащийся научиться:

- определять последовательность действий;
- оценивать - осознать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте.

### Предметные

Учащийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- о строение мышц человека;
- о строение скелетной мускулатуры человека;
- основу техники базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- основы здорового образа жизни.

В течение учебного года подготовка танцев по аэробике и выступление на школьных праздниках, участие в районных и городских соревнованиях.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	Гигиена спортивных занятий.	2	2			
3.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2			
4.	Общефизическая подготовка. Характер музыкального произведения. Элементы строевой подготовки. Базовые шаги и аэробные связки. Гигиена спортивных занятий.	2	1	1		
5.	Общефизическая подготовка. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Гигиена спортивных занятий.	2	1	1		
6.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		



7.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Понятие танцевального рисунка	2	1	1		
8.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Понятие танцевального рисунка.	2	1	1		
9.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2	1	1		
10.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Понятие танцевального рисунка.	2	1	1		
11.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
12.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
13.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
14.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
15.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
16.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		

18.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
19.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
20.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
21.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
22.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
23.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
24.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
25.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
26.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
27.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
28.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
29.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		

30.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
31.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером	2		2		
32.	Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
33.	Общефизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
34.	Общефизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
35.	Общефизическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
36.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
37.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
38.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
39.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
40.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
41.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
42.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики-полицентрика.	2	1	1		

43.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – изоляция.	2	1	1		
44.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – мультипликация.	2	1	1		
45.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – оппозиция.	2	1	1		
46.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики- противодвижение	2	1	1		
47.	Выступление с танцевальным номером.	2		2		
48.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
49.	Общезфизическая подготовка Выступление с танцевальным	2		2		
50.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
51.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
52.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
53.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Акробатические упражнения.	2	1	1		

54.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Акробатические упражнения.	2	1	1		
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>51</b>	<b>57</b>		

### Содержание программы

Каждое часовое занятие состоит:

- Теоретическая часть - 5 минут.
- Разминка - 5-10 минут.
- Аэробная часть - 10 минут.
- Стретчинг - 10-15 минут
- Растяжка - 10 минут

1-й год обучения.

Название темы	Содержание	
	Теория	Практика
Теоретическая подготовка		
ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	
Начальная диагностика		Определение уровня физической подготовки учащихся.
Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Здоровый образ жизни Рациональный режим питания	
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.	
Общефизическая подготовка		

Элементы строевой подготовки	Техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (см. приложение 1)
Общеразвивающие упражнения для рук	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. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 2)
Общеразвивающие упражнения для ног	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Упражнения для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 3)
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Упражнения для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (приложение 4)
Специальная физическая подготовка		
Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (см. приложение 5)
Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Упражнения на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(приложение 6)
Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (приложение 7)
Акробатические упражнения	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения на равновесие, группировки, перекаты, кувьрки вперед; стойки на лопатках, голове, руках у опоры; мост лежа, с помощью; полу шпагат, шпагат; перевороты боком, вперед, назад с опорой головы, начальные акробатические прыжки, мосты из различных и.п., шпагаты на правую, левую, акробатическое колесо, освоение техники правильного приземления.
Хореографическая подготовка		
Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, торжественный, энергичный)
Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки

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 10).
Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.
Стили танцевальной аэробики	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)
Базовые упражнения		Выполнение базовых упражнений.
Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных праздничных мероприятиях. Выступления, выездные мероприятия

## **Оценочные и методические материалы**

- Начальный контроль (сентябрь).
- Текущий контроль (в течение всего учебного года).
- Промежуточная аттестация (по изученным темам – декабрь, май), открытые занятия.

### **Формы контроля**

- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- рейтинг участия учащихся в мероприятиях объединения, ОДОД, школы;
- участие в соревнованиях.

Базовые упражнения выполнены полностью – зачет

Базовые упражнения выполнены с небольшими пометками – зачет

Базовые упражнения выполнены с пометками - зачет

Базовые упражнения не выполнены – не зачет

Задания для учащихся. (см. приложение)

### **Методическое обеспечение**

При занятиях аэробными упражнениями выделяют четыре основные фазы: **разминку, аэробную фазу, заминку, силовую нагрузку.**

**Разминка.** Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения и разрывы мышц.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2 - 3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например касание пальцев ног руками. Но напряженные упражнения (такие, как подтягивания, отжимания или упражнения с отягощениями) нежелательны, так как создают кислородный долг, который приводит сердце в состояние утомления еще до начала аэробной фазы.

Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

### **Аэробная фаза.**

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе вы выполняете те виды нагрузки, которые выбрали сами и затем сделали таким же регулярным занятием, как чистка зубов или завтрак перед уходом на работу.

Занимаясь 2-3 раза в неделю, учащийся обеспечит рост аэробных возможностей, а при четырехразовых занятиях существенно улучшит состояние здоровья.

Неразумно заставлять себя выкладываться каждый день, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц, суставов и костей.

### **Заминка.**

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум 5 минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробной нагрузки - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Иначе могут начаться тошнота, головокружение или возможна даже потеря сознания. Серьезные нарушения сердечной деятельности часто случаются не во время физической нагрузки, а после нее.



## **1. Силовая нагрузка.**

Эта фаза занятий аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида (пластиковые бутылочки по 0,5 л) или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа.

Одна из основных причин, обычно побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает учащихся менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом, но при подготовке выступления (к праздникам спортивным соревнованиям), занятия проводятся в малыми группами.

Ежемесячно проводятся педагогическое наблюдение по по физической, технической подготовке с использованием установленных возрастных нормативов.

Форма подведения итогов – показательные выступления на школьных праздниках.

### **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.

Информационные: просмотр видеозаписи с последующим анализом, просмотр видеозаписи с последующим или одновременным повторением упражнений, использование интернет - ресурсов для самостоятельной работы детей.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

#### **I. Словесные:**

- описание,
- объяснение,
- разбор,
- задание,
- указание,
- оценка,
- подсчет, (голос, хлопок, постукивание)

#### **II. Наглядные:**

- показ, исполнение педагогом,
- показ исполнение учащимся,
- наблюдение,

#### **III. Практические:**

- метод свободного упражнения,
- - метод принудительно-облегчающий,
- метод разучивания с помощью педагога.

### **Формы подведения итогов**

Открытые занятия, концерты, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива.

### **Методические материалы:**

1. Авторские разработки
2. Видео с упражнениями и музыкальные композиции

## Литература

### Для педагога

1. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007
2. Болобан Б Н. Спортивная акробатика: учебное пособи для ИФК. Киев. 1987.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 2001с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001
- 5.Лавочкина О.Е., Кашеварова О.Е., Громыко Л.А. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Сигнал. 2000.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России. 2002.
7. Мельникова Т. И., Морозова Л. В., Виноградова О. П., Базовые шаги степ-аэробики ЛитРес. 2018
8. Шипилина И.А. Аэробика / Серия "Только для женщин". - Ростов н/Д: "Феникс", 2004, - 8. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015.
9. Стройные ноги: комплекс упражнений. Ссылка к оригинальному сайту  
<http://www.fitnessite.ru/Videos.aspx> Для детей
1. Аэробика дома Ссылка к оригинальному сайту <http://oxy.org.ua/музыка-для-аэробикибесплатно/>

## Приложение 1.

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, по три и четыре. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. 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 2.

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 3.

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 4.

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 5.

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).
- Полька: 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 отv-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 колени, 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 направленв вперед
		6	левая в сторону вперед	согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направленв 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
	heel touch	5	шаг левой вперед	
		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
	basic step	1	шаг правой вперед	выпрямить вперед
		2	левую приставить к правой	хлопок в ладоши
		3	шаг правой назад	выпрямить вперед

1.	tambu вперед	4	левую приставить к правой	поставить на пояс
		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 6.

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 7

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 вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения 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 (поочерёдно, 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 8.

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 фραπε);
- 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 баланс);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

## Приложение 9.

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.