

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №120  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
194295, Санкт-Петербург, пр. Художников, д. 24 корп. 2.  
тел. 599-25-34, www.school120spb.ru

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 120  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
«30 » августа 2018 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
ГБОУ школы № 120  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Н.Ю. Шумилова  
«31» августа 2018 года



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Оздоровительная аэробика»**

Возраст учащихся от 7 до 12 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик-  
Трунова Наталья Владимировна,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, в частности оздоровительной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво

двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает **базовый уровень освоения**.

**Актуальность** 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.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» ориентирована на детей младшего школьного возраста 7-12 лет.

### **Объём и срок реализации программы**

Программный материал этапа начальной подготовки рассчитан на 1 год по 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения 144 часа.

### **Цель**

Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

### **Задачи**

- Совершенствование физических качеств обучающихся.
- Поддержание правильной осанки.
- Снятие эмоционального стресса.
- Развитие качеств личности (самоконтроль).
- Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
- Развитие творческих способностей.

### **Условия реализации программы**

Запись в секцию оздоровительной аэробики проводится по желанию детей и предоставлению заявления от родителей.

**Количество детей в группе** - не менее 8 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия аэробикой оздоровительной направленностью проводятся в виде урока, на котором решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные).

Наиболее типичная структура построения занятия по аэробике при общей продолжительности 120

минут включает подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока решаются следующие задачи:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
2. Увеличение температуры тела;
3. Увеличение подвижности в суставах;
4. Подготовку опорно-двигательного аппарата к нагрузке и усиление притока крови в мышцам.

Основная часть урока включает несколько комплексов упражнений:

- комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп,
- короткий комплекс движений («заминка»), направленный на постепенный переход от высокоинтенсивных движений к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;
- комплекс силовых упражнений, продолжительностью 20-30 минут, для мышц туловища, плечевого пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями.

Задачами основной части урока являются:

1. Увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
2. Повышение функциональных возможностей разных систем организма;

3. Повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятий используются упражнения способствующие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме;
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

В некоторых уроках силовая часть может отсутствовать, за счет этого увеличивается аэробная часть. Для начинающих рекомендуется больше времени уделять на разминку и силовую часть урока, при этом уменьшая аэробную.

### **Формы проведения занятий**

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.

### **Перечень материально-технического оборудования**

1. Спортивный зал.
2. Зеркало.
3. Мат гимнастический - 10 шт.
5. Мяч набивной от 1 до 5 кг комплект 3.
6. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
7. Скамейка для степупражнений (степплатформа).
8. Стенка гимнастическая – 10шт.
9. Музыкальное оборудование.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты*

К концу обучения учащиеся:

- будут иметь представление об особенностях оздоровительной аэробики;
- освоят технику выполнения базовых аэробных шагов;
- улучшат показатели гибкости, силы, быстроты, ловкости;

#### *Метапредметные результаты*

К концу обучения учащиеся:

- будут справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- смогут различать понятия музыкального ритма и такта;

- будут реализовывать творческий потенциал в самостоятельной деятельности.

*Личностные результаты*

К концу обучения учащиеся:

- научатся самостоятельно решать поставленные задачи;
- приобретут знания о здоровом образе жизни и гигиене человека;
- смогут работать в коллективе, проявлять выдержку, терпение, бесконфликтно общаться.

### Учебный план по оздоровительной аэробике

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, предварительный просмотр
2.	Теоретическая подготовка, техника безопасности	27	7	20	Беседа, выполнение заданий
3.	Общая физическая подготовка	30	1	29	Выполнение практических заданий, нормативы ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	35	1	34	Выполнение практических заданий, нормативы СФП
5.	Хореографическая подготовка	25	1	24	Выполнение практических заданий
6.	Самостоятельная работа обучающихся	20	-	20	Выполнение практических заданий тренера
7.	Контрольные и итоговые занятия	5	-	5	Тест
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36 недель	72 дня	144 часа	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА I ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **Особенности организации образовательного процесса**

Все упражнения выполняются потоком, либо одновременно, уделяется большое внимание объяснению, правильному выполнению упражнения. Формируется навык слушать и слышать тренера, ориентироваться в пространстве, контролировать себя, воспитывается дисциплинированность, умение работать в коллективе. Прививается интерес к занятиям.

### **Задачи на I года обучения**

#### *Обучающие:*

- обучать базовым аэробным шагам;
- сформировать навык элементарного анализа музыки (умение определять в музыке характер, темп, ритм, динамику)
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах.

#### *Развивающие:*

- способствовать формированию гибкости (растягивать складки, шпагаты);
- развивать умение различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые), музыкальную память;
- формировать координационные способности.

#### *Воспитательные:*

- формировать внимание и усидчивость на занятиях;
- ознакомить с правилами поведения в зале;
- ознакомить с техникой безопасности при выполнении тех или иных двигательных действий;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать самостоятельность.

## **Содержание программы**

**Общая физическая подготовка.** Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

**ОРУ (примеры упражнений):** Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках, руки в стороны, вверх, бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения потоком: бег с прямыми ногами, прыжки на двух ногах, руки на поясе, вверх, выпрыгивания вверх, ходьба в упоре присев, прыжки в упоре присев, ходьба «медведи» (ходьба на прямых руках и ногах), ходьба «тараканы» (ходьба в упоре лежа сзади, согнув ноги), ходьба выпадами, ходьба с наклоном к прямым ногам.

Разнообразие ОРУ зависит от идей и фантазии тренера.

**Специальная физическая подготовка.** Все упражнения в основном выполняются в режиме динамических усилий, круговой тренировки.

### ***1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:***

Наклон ноги вместе

Наклон ноги врозь

Начальная маховая подготовка

Сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»)

«Лягушка»

### ***2. Упражнения для развития координации движений:***

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги.

Прыжки на скакалке в различных вариациях

### ***3. Упражнения для развития силовых качеств:***

Поднимание ног в группировку на гимнастической стенке

Одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на спине

Одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на животе

Приседания

Выпрыгивания вверх из упор присев

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка способствует разнообразию деятельности детей и расширению средств выразительности, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

### **Теоретическая подготовка**

Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое. Понимание о стопах, подъемах, коленях. Линия рук, положение головы и плечей. Правила поведения в спортивном зале и с товарищами по команде. Каждое выполняемое упражнение на начальном этапе объясняется, формируется понимание о правильном выполнении упражнения, исключается возникновение ошибок.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные результаты***

К концу первого года обучения учащиеся:

- овладеют базовыми аэробными шагами;
- освоят элементарные музыкальные понятия (темп, ритм, динамику)
- смогут управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах.

#### ***Метапредметные результаты***

- улучшат качество гибкости (складки, шпагаты);
- будут обладать звуковысотным слухом, умением различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые), разовьют музыкальную память;
- овладеют координационными способностями.

### Личностные результаты

- будут внимательны и усидчивы на занятиях;
- будут знать правилами поведения в зале;
- будут знать технику безопасности при выполнении двигательных действий;
- будут проявлять уважение к самому себе, товарищам и взрослым;
- будут проявлять дисциплинированность и самостоятельность.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. История возникновения и развития аэробики. Строевые упражнения (понятие строй). Правила техники безопасности при занятиях аэробикой.	2		
2	Основы ЗОЖ. Строевые упражнения (понятие шеренга). ОРУ.	2		
3	Гигиена человека. Строевые упражнения (понятие колонна). ОРУ. Понятия ОФП	2		
4	Особенности спортивной аэробики. Строевые упражнения (перестроения). ОРУ. Понятия СФП.	2		
5	Основы музыкальной грамоты (ритм, такт). Строевые упражнения (повороты). Техника выполнения упражнений.	2		
6	Основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, характеристика музыкальных произведений). Терминология в спортивной аэробике.	2		
7	Разучить базовый аэробный шаг: March. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.	2		
8	Разучить базовый аэробный шаг: Steptouch. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.	2		
9	Разучить базовый аэробный шаг: V-Step. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.	2		
10	Разучить базовый аэробный шаг: Cross-Step. Развивать	2		



	гибкость(складки, шпагаты). ОФП.			
11	Разучить базовый аэробный шаг: KneeUp. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
12	Разучить базовый аэробный шаг: Grapevine. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
13	Разучить базовый аэробный шаг: Lunge. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
14	Разучить базовый аэробный шаг: JumpingJack. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
15	Разучить базовый аэробный шаг: Chasse. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
16	Разучить базовый аэробный шаг: Skip. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
17	Разучить базовый аэробный шаг: Mamba. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
18	Разучить базовый аэробный шаг: Curl. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
19	Разучить базовый аэробный шаг: PivotTurn. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
20	Зачёт по базовым аэробным шагам. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
21	Базовые аэробные шаги. Аэробная разминка. СФП. ОФП.	2		
22	Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных шагов. СФП. ОФП.	2		
23	Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных шагов. СФП. ОФП.	2		
24	Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных шагов. СФП. ОФП.	2		
25	Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных	2		

	шагов. СФП. ОФП.			
26	Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных шагов. СФП. ОФП.	2		
27	Элементы строевой подготовки	2		
28	Упражнения на развитие осанки	2		
29	Упражнения на развитие осанки	2		
30	Разминка. Упражнения в движении. Хореография.	2		
31	Разминка. Упражнения в движении. Хореография.	2		
32	Разминка. Упражнения в движении. Хореография.	2		
33	Разминка. Упражнения в движении. Хореография.	2		
34	Разминка. Упражнения в движении. Хореография.	2		
35	Разминка. Упражнения в движении. Хореография.	2		
36	Танцевальная разминка. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
37	Танцевальная разминка. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
38	Танцевальная разминка. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
39	Танцевальная разминка. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
40	Танцевальная разминка. Эстафеты. Подвижные игры.	2		
41	ОРУ. СФП. ОФП. Подвижные игры.	2		
42	ОРУ. СФП. ОФП. Подвижные игры.	2		
43	ОРУ. СФП. ОФП. Подвижные игры.	2		
44	ОРУ. СФП. ОФП. Подвижные игры.	2		
45	ОРУ. СФП. ОФП. Подвижные игры.	2		
46	ОРУ. СФП. ОФП. Подвижные игры.	2		
47	Разучить элемент стойка на лопатках. Складки, Шпагаты. ОФП.	2		
48	Совершенствовать элемент стойка на лопатках. ОФП	2		

49	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента «рыбка», «корзинка».	2		
50	Разучить элементы «рыбка», «корзинка». Складки, Шпагаты. ОФП.	2		
51	Совершенствовать элементы «рыбка», «корзинка». ОФП	2		
52	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента стойка на лопатках.	2		
53	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой.	2		
54	Повторение элементов строевой подготовки. Базовые аэробные шаги.	2		
55	Повторение элементов строевой подготовки. Базовые аэробные шаги.	2		
56	Повторение элементов строевой подготовки. Базовые аэробные шаги.	2		
57	Повторение элементов строевой подготовки. Базовые аэробные шаги.	2		
58	Комплекс танцевальной аэробики. Партерная гимнастика.	2		
59	Комплекс танцевальной аэробики. Партерная гимнастика.	2		
60	Комплекс танцевальной аэробики. Партерная гимнастика.	2		
61	Комплекс танцевальной аэробики. Партерная гимнастика.	2		
62	Комплекс танцевальной аэробики. Партерная гимнастика.	2		
63	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. ОФП.	2		
64	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. ОФП.	2		
65	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. ОФП.	2		
66	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. ОФП.	2		
67	Разучить дорожку базовых аэробных шагов.	2		
68	Разучить дорожку базовых аэробных шагов.	2		

69	Самостоятельно придумать дорожку базовых аэробных шагов.	2		
70	Самостоятельно придумать дорожку базовых аэробных шагов.	2		
71	Контрольные нормативы.	2		
72	Подведение итогов работы за учебный год.	2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>		

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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 вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, 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 бедра 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 вперед 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 (держать).	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)*

Упражнение	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной	24	28	32	36

стойке.(см)				
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 назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята , глаза закрыты, держать(сек)	20.0	18.0	16.0	14.0
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.	
		5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Прыжок в длину места: толчком двумя ногами(см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	
Прыжок вверх взмаха руками.	42	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	
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	1м	1м	1м	1м	1м	1м	1м	1м	1м	1м	54	48	42	36
		54	48	42	36	30	24	18	12	6с		с	с	с	с	
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	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11	



гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)																			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературных источников.

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. – 2005г.

## Примерные связки из базовых элементов аэробики

### №1.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	double step touch справой	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
	toetap	5	правая вправо на носок	руки в стороны
		6	приставить правую	руки вверх
	kneeup	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
	lowkick	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.	pivotturn	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.	steptouch	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
	heeltouch	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
1.	basicstep	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.	кneeup	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 коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха 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 вперёд, 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. Сед 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 9.**

Элементы классического танца.

- Полуприседание (демиплие) 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 тандюсутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюрле 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).