Государственное образовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа №422 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** На заседании МОПротокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г. | **Согласовано**Заместитель директораШколы ГБОУ СОШ № 422\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г. Ломовцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | **Утверждаю**ДиректорГБОУ СОШ № 422\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. БогдановаПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности**

**По спортивно - оздоровительному направлению**

**«аэробика»**

(для среднего школьного возраста)

Разработана

Даниелян Ириной Анатольевной

 учителем физической культуры

первой квалификационной категории

2013-2014 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………
2. Учебный план программы ………………………………………………
3. Календарно-тематическое планирование………………………………
4. Методические рекомендации……………………………………………
5. Список литературы………………………………………………………

**Пояснительная записка**

*Актуальность*

 Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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 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 ребёнка посредством занятий танцевальной аэробикой. Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-11 класс.

 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

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  |  |
| Обучающие | * 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.
* дать понятие танцевального рисунка;
* познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
 |
| Развивающие  | * развивать аэробный стиль выполнения упражнений; начальное развитие специальных качеств; развивать критичность и самокритичность.
 |
| Воспитывающие  | * продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.
 |

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.**

* *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;

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***5-6 КЛАСС***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Теоретическая подготовка** |  ТБ, введение в образовательную программу. | 1 |  | 1 |
|  | Гигиена спортивных занятий. | 1 |  | 1 |
|  | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 |  | 1 |
|  | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Силовые упражнения для рук | 1 | 6 | 7 |
| 6. | Силовые упражнения для ног | 1 | 6 | 7 |
| 7. | Силовые упражнения для шеи и спины. | 1 | 4 | 5 |
| 8. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги и связки аэробики | 1 | 22 | 23 |
| 9. | «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | 1 | 11 | 12 |
| 10. | **Оздоровление** | Коррекционные упражнения | 1 | 10 | 11 |
|  11. | «Йога» | 1 | 4 | 5 |
| 12. | Упражнения на фитболах | 1 | 23 | 24 |
| 13. | Итоговое занятие |  |  | 2 | 2 |
|  |  **ВСЕГО 102** |

**Содержание программы факультатива**

**«Аэробика»**

**5-7 класс**

*Теоретический раздел*

**Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.**

**Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся**

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям. Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях (ушибы, растяжения, переломы, вывихи).
**Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики**

 Комплексное воздействие занятий аэробикой на организм: экономизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление всех мышечных групп, развитие подвижности суставов, повышение эластичности связок и сухожилий. Тренирующее воздействие на физические качества человека: скоростно-силовые, выносливость, координацию движений, гибкость.

*Практический раздел*

**Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой**

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

**Закрепление и совершенствование запрещённых элементов и упражнений**

Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высокоамплитудных махов, переразгибаний в суставах, баллистические «хлестообразные» движения. Запрещенные и разрешённые элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

**Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей**

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

**Закрепление и совершенствование от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики**

Ознакомление и разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение 1). Выполнение связок по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.

**Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики**

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение 2). Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.

**Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой**

 Выполнение упражнений для мышц туловища, бедер, рук и плечевого пояса в положении сидя и лежа. Согласованные движения руками и ногами в упражнениях, с четким ритмичным дыханием.

**Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)**

Специфические задачи подготовительной части урока аэробики. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп

**Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (основная часть)**

**Специфические задачи основной части урока аэробики.**

Структурные подчасти: аэробная разминка, «Аэробный пик», Аэробная «заминка», упражнения для всего тела. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук; амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

**Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (партер)**

Специфические задачи основной части урока аэробики. Структурные подчасти: упражнения для развития и совершенствование на силовых качеств и возможностей учащихся, «калистеника». Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

**Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть)**

 Специфические задачи заключительной части урока аэробики. Структурные подчасти: «вторая заминка», стретчинга. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения на гибкость («глубокий стретчинг»), общая заминка.

**Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более)**

 Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: повышение сопро­тивляемости утомлению в двигательной деятельнос­ти, затрагивающей не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления; постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей). (Приложение 3). **Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более)**

 Выполнение упражнений, способствующих развитию локальной выносливости, обусловливающей сохранение правильной осанки, активизирующие кровообраще­ние и дыхание, вызывающие более значительные функциональные сдвиги в организме, усиливающие обменные процессы – разновидности бега в рав­номерном темпе, ходьбы, повторные прыжки и их чередование (особенно, если они выполняются на открытом воздухе). (Приложение 3).

**Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более)**

 Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: обучить це­лесообразному, оптимально экономному использованию мышечной силы в зависимости от задач и условий выполнения упражнений силового и скоростно-силового характера; повторение упражнений, с увеличением нагрузки, числа повторений, изменений исходного положения и тем­па, волевого напряжения работающих мышц. (Приложение 4).

**Комплексное тестирование**

 Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений).

***Календарно-тематическое планирование на 2013-2014 учебный год***

***5-7 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Уч. часы** | **дата** |
|  | **план** | **факт** |
|  | ***1 четверть*** |  | ***27ч*** |  |  |
| 1. |  ТБ, 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 |  |  |
| 2-3 | Начальная диагностика | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты | 2 |  |  |
| 4 | Гигиена спортивных занятий. | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий) | 1 |  |  |
| 5 | 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. | 1 |  |  |
| 6-7 | Элементы строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)  | 2 |  |  |
| 8-11 | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.  | 4 |  |  |
| 12-14 | Общеразвивающие упражнения для ног. | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом. | 3 |  |  |
| 15-17 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.  | 3 |  |  |
| 18-25. | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. | 8 |  |  |
| 26 | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |  |  |
| 27 | Упражнения на развитие гибкости | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
|  | **2 четверть** |  | **21ч** | **план** | **факт** |
| 28-29 | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов аэробики  | 2 |  |  |
| 30-33 | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. | 4 |  |  |
| 34-37 | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.  | 4 |  |  |
| 38-41 | Базовые шаги и связки аэробики | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции  | 4 |  |  |
| 42. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |  |  |
| 43. | Упражнения на развитие гибкости | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 44-47 | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 4 |  |  |
| 48 | Стретчинг  | Упражнения на растяжку мышц ног | 1 |  |  |
|  | **3 четверть** |  | **30 ч** | **план** | **факт** |
| 49 | Фит-бол аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. |  1 |  |  |
| 50-51 | Фит-бол аэробикаЙога  | Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. | 2 |  |  |
| 52 | Фит-бол аэробика | Ознакомление с основными исходными положениями фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. | 1 |  |  |
| 53-58. | Фит-бол аэробика Йога | Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. | 6 |  |  |
| 59-60 | Коррекционные упражнения | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | 2 |  |  |
| 60-63 | Фит-бол аэробика | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике | 4 |  |  |
| 64-65 | Йога Коррекционные упражнения  | Комплекс детской йогиДыхательные гимнастика Стрельниковой | 2 |  |  |
| 66-69 | Фит-бол аэробика | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 4 |  |  |
| 70-71 | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона | 2 |  |  |
| 72-75 | Фит-бол аэробика | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 4 |  |  |
| 76-77 | Партерная гимнастикаСтретчинг  | Упражнения на развитие осанки, гибкости  | 2 |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  | ***27ч.*** | **план** | **факт** |
| 78 | Повторение элементов строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) | 1 |  |  |
| 79-82 | Общеразвивающие упражнения для рукСтретчинг | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.Упражнения на развитие осанки, гибкости | 4 |  |  |
| 83-86 | Общеразвивающие упражнения для ног.Коррекционные упражнения | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом  | 4 |  |  |
| 87-88 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.Йога | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги | 2 |  |  |
| 89 | Стретчинг | Упражнения на развитие осанки, гибкости | 1 |  |  |
| 90 | Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног. | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения. | 1 |  |  |
| 91-94 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения |  «Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | 4 |  |  |
| 95-96 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: коррекционные упражнения | «Латино», «Тай - бо.» Релаксация | 2 |  |  |
| 97-101 | Танцевальная композиция | Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений | 5 |  |  |
| 102-103 | Итоговое занятие | Выполнение контрольных упражнений. | 2 |  |  |

**Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1**

**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 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 |

**Приложение 2**

**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 |
| 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 |
| mambo 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 3**

**Примерный комплекс аэробики, направленный на развитие общей выносливости**

**Урок № \_\_\_\_**

**В классах\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задачи урока:**

1. Закрепить базовые элементы аэробики и их разновидности.

2. Укрепить мышцы бедра и нижних конечностей.

3. Развивать общую выносливость организма учащихся.

**Место проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | *Подготовительная часть*Построение класса,сообщение задач урока | 2 – 3 мин | Построение в одну шеренгу.Проверить внешний видучащихся |
| 2 | *Разминка*Исходное положение (и. п.) – руки перед грудью, пальцы сцеплены. Ходьба на месте. 1 – руки вперед ладо­нями вперед; 2 – и. п.; 3 – руки вверх ладонями вверх; 4 – и.п. | 12–14 раз | Обращать внимание на осанку |
| 3 | И.п. *–* стойка ноги врозь. 1–2 раза поднимаясь на носок и опускаясь на полную стопу два круга правым плечом назад; 3–4 – то же левым плечом; 5 – полунаклон, руки за спину; 6 – и.п.; 7 – полуприсед, ру­ки вверх, хлопок над головой; 8 *–* и.п. | 8–10 раз | Обращать внимание на согласованность движений |
| 4 | И.п. *–* узкая стойка ноги врозь. 1 *–* полуприсед; 2 *–* и.п., голову повернуть направо с возвращением в и.п.; 3–4 – то же влево; 5–6 – полуприсед с наклоном головы вперед; 7–8 – то же с наклоном голо­вы назад | 12–14 раз | Спина прямая |
| 5 | И.п. *–* узкая стойка ноги врозь. 1 – полуприсед, поднять правое плечо и опустить левое;2 – и.п.; 3 – 4 – то же левым плечом; 5 – полуприсед, левую руку на пояс, правую вверх; 6 – и.п.; 7 – то же, поменяв положение рук | 12–14 раз | *Вертикальное положение туловища сохранять* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 6 | И.п. – стойка ноги врозь, правую но­гу вперед, в сторону. 1 – полуприсед, согнутые руки впе­ред скрестно, пальцы в кулак; 2 – выпрямить ноги, руки в стороны – назад. Повторить 8 раз в одну, а затем в другую сторону | 14–16 раз | Вертикальное положение ту­ловищасохранять |
| 7 | И. п. – стойка ноги врозь. 1–2 – два пружинящих наклона, руки вперед, 3 – упор присев; 4 – и.п. | 12–14 раз | В среднем темпе |
| 8 | И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – по­лу приседая, поочередно наклонить вперед правое, затем левое плечо; 3–4 – поочередно выпрямить ноги | 12–14 раз | В среднем темпе |
| 9 | Бег на месте. Бег с продви­жением вперед, назад, влево и вправо. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.  | 3–5 мин | Строго чередовать задания |
| 10 | Прыжки на двух ногах, руки на поясе; 1–3 – три невысоких подскока; 4 – прыжок на высоту до 30 см | 2–4 раза | Приземляться на носки |
| 11 | Упражнения на расслабление и восстановление дыхания И.п.– основная стоика (о. с.); 1–2 – дугами наружу, руки вверх (вдох); 3–4 – рас­слаблено «уронить» руки вниз с небольшим наклоном вперед | 2–4 раза | Полностью расслабиться |
| 12 | Растягивание крупных мышечных групп: передней, внутренней, боковой поверхностей бедра, голени, мышц спины и груди. Поперечный и продольный шпагаты. | от 30 с до 60 с | Не допускать острой боли |
| №п/п | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | *Основная часть*И.п. – о. с., ходьба на месте, руки на 1 – вперед, 2 – в стороны, 3 – вверх, 4 – вниз. | 2-3 мин | Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать |
| 2 | И.п. – стойка, руки полусогнуты; 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево по­ворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить левую; 5–8 – то же вправо | 10–12 раз | Обращать внимание на осанку |
| 3 | И.п. – стойка, руки полусогнуты; 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 — шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить пра­вую; 5-8 – то же вправо | 8–10 раз | Обращать внимание на согласованность движений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | И.п. – стойка, руки полусогнуты; 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2 – 3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стой­ку, ноги врозь; 4 – приставить правую | 6–8 раз | Спина прямая |
| 5 | И.п. – стойка, руки полусогнуты; 1– 8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9 – 16 – то же вправо. Затем вы­полнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево | 8–10 раз | Вертикальное положение туловища сохранять |
| 6 | И.п. – о.с.; 1– 4 – четыре шага по кругу вправо; 5–8 – четыре отведения рук в стороны, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево | 8–10 раз | Вертикальное положение ту­ловища сохранять |
| 7 | *Партер*И.п. – упор на предплечьях, стоя на правом колене, правая нога незначительно согнута; 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. За­тем повторить то же правой ногой | 28–30 раз | В среднем темпе |
| 8 |  И.п. – упор на предплечьях, стоя на правом колене, го­лень левой ноги согнута; 1 – разогнуть и отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой | 28–30 раз | В среднем темпе |
| 9 | И.п. – лежа на левом боку, правая нога полусогнута; 1 – разогнуть правую ногу назад; 2 – и.п. Затем выполнить то же лежа на правом боку | 28–30раз | Не прогибаться в пояснице |
| 10 | И.п. – то же; 1 – согнуть в тазобедренном суставе правую ногу вперед; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой лежа на правом боку | 28–30 раз | Полностью расслабиться |
| 11 | И.п. – сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая прямая. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног | 28–30 раз | Ногу в коленном суставе не сгибать |
| 12 | И.п. – упор стоя на коленях; 1 – прогнуться в груди и пояснице вверх; 2 – прогнуться вниз | 10–12 раз | Дыхание ритмичное, без задержек |
| 13 | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки за головой; 1 – сгибание туловища; 2 – и.п. | 30 раз по 2 подхода | Обращать вниманиена согласованность движений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | *Заключительная часть*И.п. – лежа на спине правая нога вперед-вверх с захва­том за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней по­верхности бедра. Затем поменять положение ног | от 15 с до 60 с | Поясницу прижимать к полу |
| 2 | И.п. – упор лежа; 1–4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5–8 – и.п | от 15 с до 60 с | Руки в локтевых суставах не сгибать |
| 3 | И.п. – положение выпада правой ногой, левая опирает­ся о пол всей стопой. Удерживать указанное положение, затем поменять поло­жение ног | от 15 с до 60 с  | Вертикальное положение ту­ловища сохранять |
| 4 | И.п. – то же, но коленные суставы прямые, сзади стоящая нога на носке | от 15 с до 60 с | В среднем темпе |
| 5 | И.п. – о.с. 1 – вдох через нос, руки вверх; 2 – выдох через рот | 3–6 раз | В среднем темпе |

**Приложение 4**

**Примерный комплекс аэробики, направленный на развитие скоростно-силовых способностей**

**Урок № \_\_\_\_**

**В классах\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать базовые элементы аэробики и их разновидности.
2. Укрепить мышцы нижних конечностей.
3. Совершенствовать скоростно-силовые способности занимающихся

**Место проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Подготовительная часть** 10 минут

Построение класса, сообщение задач урока.

*Разминка.*

Включает две части:

- разогрев мышц – непрерывное выполнение комбинаций № 1 – 2 (на шагах низкой интенсивности), тоже на прыжках и беге.

- растяжку связок и сухожилий – стретчинг (растягивание), пружинящие движения (растягивание задних поверхностей бедра и голени, выпады вперед, в сторону с постепенным увеличением амплитуды, от положения ног в широкой стойке до глубокого выпада).

**Основная часть** 30 минут

Выполнение комбинации № 1 – 2 на прыжках, беге, прыжке ноги врозь-вместе, подскоках и их разновидностях. Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

**Заключительная часть** 5 минут

Упражнения на растягивание: выпады, наклоны сидя, лежа, стоя (нахождение позе стрейтчинга 30 – 60 сек, упражнения не должны вызывать ощущения боли). Дыхательные упражнения.

**Приложение 5**

**Примерный комплекс аэробики, направленный на развитие гибкости**

**Урок № \_\_\_\_**

**В классах\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задачи урока:**

1. Закрепить базовые элементы аэробики и их разновидности.

2. Развивать гибкость суставов нижних конечностей и поясничного отдела позвоночника.

**Место проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | *Подготовительная часть*Построение класса, сообщениезадач урока | 2–3 мин | В одну шеренгу. Проверить внешний вид учащихся |
|  | *Разминка*Непрерывное выполнение связок № 1 – 4  | 10 – 15 мин | Следить за согласованностью движений рук и ног |
| 1 | *Основная часть* И.п. – стойка ноги врозь; 1– наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.; 5 – полунаклон назад; 6 – и.п.; 7 – наклон влево; 8 – и.п. Затем выполнить то же вправо и влево | 20–22 раза | Спину держать ровной |
| 2 | И.п. – широкая стойка ноги врозь; 1–3 – три пружи­нящих наклона вперед, руками тянуться вперед; 4 – зафиксировать положение наклона вперед прогнувшись, руки вверх | 20–22 раза | Обращать внимание на осанку, ноги в коленях не сгибать |
| 3 | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны вверх; 1–3 – три пружинящих наклона вправо; 4 – на­клон вперед; 5–7 – три пружинящих наклона вперед; 8 – и.п. To же влево  | 22–24 раза | Обращать внимание на согласованность движений |
| 4 | И.п. – сед, ноги согнуты в коленях, отвести их в стороны; 1–3 – три пружинящих наклона вперед; 4 – упор сидя сзади, напрягая яго­дичные мышцы, выполнить движение тазом вперед (поднять плечи вверх) |  16–18 раз | Спина прямая |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | И.п. – сед, руки вперед, носки на себя; 1–3– три пружиня­щих наклона вперед; 4 – наклон с поворотом туловища впра­во, левую руку назад, правую руку вверх. То же с поворотом туло­вища влево | 18–20 раз | Вертикальное положение туловища сохранять |
| 6 | И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны; 1-2 –два пру­жинящих наклона вперед; 3 – упор лежа сзади на правой руке, левая рука вверх; 4 – поднять таз вверх | 20–22 раза | В среднем темпе |
| 7 | И.п. – то же, как в упражнении 7; 1 – наклон влево, правую руку вверх, левую руку вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо | 18–20 раз | В среднем темпе |
| 8 | И.п. – сед на пятках, держась за голеностопные суставы; 1 – прогибаясь, стойка на коленях с опорой ногами о голеностопные суставы; 2 – и.п.  | 10–12 раз | Строго чередовать задания |
| 9 | И.п. – упор стоя на коленях; 1 – округлить спину; 2 – прогнуться в пояснице | 12–16 раз | Полностью расслабиться |
| 10 | То же, как в упражнении 10, но с касанием подбородка груди | 12–16 раз | Подбородком касаться груди |
| 11 | И.п. – упор сидя; 1–4 – наклон вперед с поочередные сгибанием стоп и разноименным движением плечами вперед и назад на каждый счет; 5–8 – то же, выпрямляясь | 8–10 раз | Максимально сгибать и разгибать стопы |
| №п/п | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | *Заключительная часть*И.п. – упор сидя; 1–2 – сед в группировке; 3–4 –покачаться на спине | 18–20 раз | Помассировать собственной тяжестью тела все позвонки |
| 2 | И.п. – лечь на спину и поднять ноги вперед; расслабить мышцы тулови­ща и ног, закрыть глаза | 6–8 раз | Дыхание ровное |
| 3 | И.п. – сед в позу «полулотоса», руки на коленях; 1–4 – руки вверх, поднять голову; 5–8 – то же, руки за голову | 8–10 раз | Ровная спина |
| 4 | И.п. – стойка ноги врозь. Волнообразные движения руками в разных направлениях | 8–10 раз | Сохранять вертикальное положение туловища |
| 5 | И.п. – стойка ноги врозь. 1–4 – медленный вдох; 5–8 – выдох | 2–4 раза | Вдох – через нос, выдох – через рот |

**Приложение 6**

**Примерный комплекс аэробики, направленный на развитие координационных способностей**

**Урок № \_\_\_\_**

**В классах\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задачи урока:**

1. Закрепить базовые элементы аэробики и их разновидности.
2. Укрепить мышцы нижних конечностей.
3. Совершенствовать координационные способности занимающихся.

**Место проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Подготовительная часть** 10 минут

Построение класса, сообщение задач урока.

*Разминка.*

Включает две части:

- разогрев мышц – упражнения для рук (сгибания, разгибания в положения рук вперед, в стороны, вверх; круговые движения в плечах); пружинистые полуприседы на двух ногах; V-образный шаг, шаги в сторону, вперед с приставлением ноги с небольшим полуприседом; отведение ноги в выпадах;

- растяжку связок и сухожилий – стретчинг (растягивание), пружинящие движения (растягивание задних поверхностей бедра и голени, выпады вперед, в сторону с постепенным увеличением амплитуды, от положения ног в широкой стойке до глубокого выпада).

**Основная часть** 30 минут

Разучивание комплекса аэробики № 1 – 4 в обратной последовательности, с разноименными движениями рук и ног, со сбоем ритма, выполнение с ограничением зрительного анализатора

**Заключительная часть** 5 минут

Упражнения на растягивание: выпады, наклоны сидя, лежа, стоя (нахождение позе стрейтча 30 – 60 сек, упражнения не должны вызывать ощущения боли). Дыхательные упражнения.

**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.