

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 4

от «12» мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ДООЦ «Спутник»

С.Е. Немзоров

Приказ № 32

от «12» мая 2023 г.

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Возраст обучающихся – 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

**Матвеева Любовь Карловна,**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДООЦ «Спутник»;  
«Отличник физической культуры и спорта  
Российской Федерации»

**Топоева Дарья Игоревна,**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДООЦ «Спутник»;  
Мастер спорта России

НОВОСИБИРСК  
2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР , Лосева Тамара Анатольевна  
подпись ФИО

Старший методист , Неизорова Елена Анатольевна  
подпись ФИО

« 10 » мая 2023 г.

## Оглавление

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b> .....	4
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	4
<b>1.2. Цели и задачи</b> .....	7
<b>1.3. Содержание программы</b> .....	8
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	14
<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b> .....	16
<b>2.1 Календарный учебный график</b> .....	16
<b>2.2 Условия реализации программы</b> .....	16
<b>2.3. Формы аттестации</b> .....	17
<b>2.4. Оценочные материалы</b> .....	19
<b>2.5. Методические материалы</b> .....	20
<b>2.6. Рабочая программа воспитания</b> .....	31
<b>2.7. Календарный план воспитательной работы</b> .....	38
<b>3.0. Список литературы</b> .....	39
<b>Приложение 1</b> .....	43
<b>Приложение 2</b> .....	47

# Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1. Пояснительная записка

«Движение – это жизнь» – гласит древняя истина. Издавна замечено, что умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Еще в XVIII веке просветитель Жан – Жак Руссо говорил: «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело, сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) «Аэробика для детей» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Смысловая ориентация – овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Концептуальный подход к реализации Программы – оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

**Актуальность и практическая значимость** продиктована требованиями времени. Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появлением новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Программа «Аэробика для детей» способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровьесбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа в Программе» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологическое – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

### **Отличительные особенности программы**

Аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для

самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а также разнообразием средств и направлений аэробики.

Аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

**Новизна программы** заключается в том, что материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебный курс Программы дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

#### ***Адресат программы***

Программа доступна для детей младшего школьного возраста (7 – 9 лет), не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Приём на обучение по данной Программе основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка, а также в определении степени готовности к обучению на более высоком уровне

#### ***Объем программы***

Объем программы – 144 часа в год.

*Срок обучения по программе* – 12.09.2023 г. – 31.05.2024 г.

*Срок освоения программы* – 36 недель.

*Форма обучения* – очная.

*Язык обучения* – русский.

### ***Уровень программы***

Программа имеет **стартовый уровень** освоения содержания программы.

### ***Особенности организации образовательного процесса:***

*Формы реализации программы* – обучение по Программе осуществляется детьми в свободное от основной учебы время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение всего периода обучения.

*Особое условие приёма на обучение по Программе* – принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### ***Организационные формы обучения***

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в мероприятиях, в спортивных соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Учебные занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений, увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Группа смешанная, разновозрастная, состав постоянный.

### ***Режим занятий***

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план рассчитан на 36 недель.

Уровень программы – стартовый.

Количество часов в неделю – 4 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза.

Продолжительность занятия – 2 час.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учётом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

<i>Год обучения</i>	<i>Нормы наполняемости</i>	<i>Периодичность / неделю</i>	<i>Учебные часы в неделю</i>	<i>Учебные часы в год</i>
1 год	14 – 20	2 раза по 2 часа	4	144

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель** – приобщение детей к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

### **Задачи:**

#### ***Личностные:***

- ✓ содействовать формированию и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- ✓ прививать интерес к регулярным занятиям
- ✓ развивать функциональные резервы и формировать познавательную, волевую, эмоциональную стороны личности.
- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбное отношение игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

#### ***Предметные:***

- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов;
- ✓ ознакомить с элементами строевой подготовки;
- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.

#### ***Метапредметные:***

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности;
- ✓ развитие аэробного стиля выполнения упражнений.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно – тематический план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	1	0,5	0,5	Мотивацион- ная диагностика
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни (4 ч)</b>				
Безопасность жизнедеятельности.	1	1	–	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	1	–	
Режим дня и гигиена.	1	1	–	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	1	–	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (90 ч)</b>				
Общеразвивающие упражнения.	28	5	23	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	5	2	3	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	6	2	4	Тестирование
Упражнения в партере.	16	2	14	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	6	3	3	Наблюдение Тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-75ч</b>				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	35	5	30	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	41	5	36	Наблюдение, анализ
<b>Раздел 4. Контрольные задания и диагностика (9 ч)</b>				
Промежуточная и итоговая аттестация	5	2	3	Итоговая аттестация
<b>Раздел 5. Творческий модуль (9 ч)</b>				
	9	2	7	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>32,5</b>	<b>111,5</b>	



## Содержание программы

### **Введение. (2ч)**

*Тема № 1. Вводное занятие».*

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части, дополнительные средства и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

### **Раздел 1. Основы здорового образа жизни. (4ч)**

*Тема № 1. Безопасность жизнедеятельности. (1ч)*

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический;
- Психический;
- Рост и развитие;
- Питание;
- Профилактика вредных привычек;
- Профилактика болезней.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

*Тема № 2. Профилактика заболевания и средства восстановления. (1ч)*

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

*Тема № 3. Режим дня и гигиена. (1ч)*

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

*Тема № 4. Мышечная боль. Самоконтроль. (1ч)*

Теория: Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. (50 ч)**

### **Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. (38 ч)**

Теория:

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Тема № 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (5 ч)**

Теория:

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика:

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

### **Тема № 3. Упражнения стоя. Прыжки. (5 ч)**

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

### **Тема № 4. Упражнения в партере. (6 ч)**

Теория:

Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лёжа и с упором на колени.

### **Тема № 5. Игровая деятельность.**

#### **Акробатика и упражнения на гибкость (6 ч)**

Теория: Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика:

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.

- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Упражнения на гибкость:
  - «Мост» из положения лёжа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнёра, самостоятельное выполнение без опоры;
  - «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
  - «Рыбка»;
  - «Кошечка ласкается – сердится»;
- Динамические упражнения:
  - группировки (сидя, лёжа на спине, в приседе);
  - перекаты (назад, в сторону, вперёд);
  - одиночные и серийные кувырки вперёд и назад;
  - «Колесо».
- Статические упражнения:
  - стойка на лопатках;
  - стойка на руках.

### **Раздел 3. Специальная подготовка.**

#### **Аэробика классическая - класс LOW (75 ч)**

##### *Тема № 1. Классификация базовых шагов и освоение техники. (35ч)*

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория: Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-tambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика:

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

### **Движения ногами**

Обычная ходьба– марш (March).

- на месте;
- с продвижением вперёд, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

- с продвижением вперёд;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счёт «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач или Toe Tap– тое-тэп).

- выставление в сторону–назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл).

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед – назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch – степ-тач).

- вперёд, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie – плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge – ланж).

- по диагонали;
- двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging – джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).

*Тема № 2. Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. (41ч)*

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техническое и эмоциональное исполнения движений в комбинациях танцевальных композиций.

#### **Раздел 4. Контрольные задания и диагностика (5 ч)**

Теория:

Наблюдение и анализ усвоения программного материала каждого учащегося.

Практика:

Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты, тесты-практикумы и заполнение карт – учета ЗУН.

#### **Раздел 5. Творческий модуль (9 ч)**

### Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

### Практика:

Участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения и показательные выступления.

## 1.4. Планируемые результаты

### Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

### Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

### Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

### После обучения обучающиеся:

#### **Будут знать:**

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- Основные работающие зоны.
- Терминологию и технику базовых шагов.
- Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

#### **Будут уметь:**

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель;

- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2023	31.05.2024	36	72	144, 4 часа в неделю	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный план-график представлен в Приложении №1

### 2.2 Условия реализации программы

#### Материально- техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы имеется малый зал площадью 59 м<sup>2</sup>.

#### 1.Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

#### 2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

#### 3. Спортивный инвентарь

- мячи разных размеров;
- атрибуты для выполнения ОРУ;
- коврики для упражнений в партере на каждого ребенка;
- скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

#### 4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

#### Информационное обеспечение

Необходимое количество информационного обеспечения для более полной реализации программы:

- Магнитофон (CD – проигрыватель)
- Ноутбук.
- Аудиозаписи.
- Видеоматериалы на CD дисках и «флешносителях»
- Электронные ресурсы:



- <http://aerobic-gymnastics.ru/> - Всероссийская федерация спортивной аэробики.
- [http://fitn.ru/info/part\\_4.html](http://fitn.ru/info/part_4.html) - Комплекс упражнений по аэробике.
- <http://sportgymnastic.borda.ru/> Форум по аэробике и гимнастике.
- <https://sportivnyetrenajery.ru/Aerobica.php> - Аэробика, ее виды и направления.
- <https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika> - Видео уроки по аэробике.
- [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics/](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/) - Спортивная и оздоровительная аэробика
- <https://kladraz.ru/metodika/igrovaja-programma-po-ayerobike-dlja-nachalnoi-shkoly.html>- Игровая программа по аэробике
- <https://sportadvice.ru/aerobika> -Спортивный портал SPORTADVICE, Аэробика.
- <https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detej-video-kompleks-uprazhnenij-polza-5-video-urokov/> -Аэробика для детей — видео, комплекс упражнений, Портал красота и здоровье.
- <https://minsport.gov.ru/>Министерство спорта российской федерации.

### **Кадровое обеспечение**

В реализации данной Программы участвует педагог дополнительного образования: Топоева Дарья Игоревна – средне-специальное образование, педагогический стаж – 5 лет, Мастер спорта России, неоднократный победитель и призер международных стартов в категориях 12-14, 15-17 лет. Бронзовый призер Чемпионата России 2022 г., победитель Кубка России 2022 г.

Воспитанники – неоднократные победители и призеры региональных турниров, всероссийских соревнований, сибирского федерального округа, серебряные призеры первенства России 2023 г., члены сборной Новосибирской области.

### **2.3. Формы аттестации**

Аттестация обучающихся по Программе проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с Программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого обучающегося.

Промежуточный (рубежный) – в середине учебного года.

Итоговый – в конце учебного года.

Ступень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках центра и награждение.

### Показатели образовательных результатов

«Высокий уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия;
- активное участие в показательных выступлениях;
- выразительность и творческий поиск;
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%.

«Повышенный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения;
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью;
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Средний уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«Низкий уровень» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности;
- результат не достигнут;
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

## **2.4. Оценочные материалы**

На занятиях используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия, проводится словесно, при помощи фишек.

### **Диагностика физической подготовленности**

***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» – взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств:*** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

***Тест для определения координационных способностей:*** статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Тест для определения силовой выносливости:*** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости педагог придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет  $90^{\circ}$ .

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

## 2.5. Методические материалы

Обучение по данной программе построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

### Формы аудиторных занятий:

#### ➤ **Учебно-тренировочное занятие.**

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% -35%.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

### 1. «Вступительный цикл» – с сентября по декабрь

В сентябре – диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать учебные занятия, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

## **2. Цикл «Увеличение интенсивности» – с января по март**

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип – увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

## **Цикл «Увеличение ударности аэробики»– с апреля по май**

В завершении цикла «Увеличение интенсивности» также проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности занятий и усложнения связок шагов, а также увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на занятиях. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

➤ **Комплексное занятие.**

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность (эстафеты, соревнования, подвижные и спортивные игры). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

➤ **Контрольное занятие.**

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия – количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

➤ **Творческий модуль.**

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и соревновательной деятельности.

**Средства обучения:**

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
  - по анатомическому признаку,
  - по методической направленности,
  - по характеру активности,
  - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный, или комбинированный характер.

**Структура занятия**

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	<b>Вступление</b>	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию.	1 – 2 мин.
2	<b>Подготовительная часть (Разминка)</b>	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая	3 – 5 мин.

		ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	
<b>3</b>	<b>Динамический стретчинг</b>	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
<b>4</b>	<b>Основная часть (Аэробная)</b>	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, футбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с футболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	13 – 15 мин.
<b>5</b>	<b>Заминка</b>	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1,5 – 2 мин.
<b>6</b>	<b>Стретчинг</b>	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.	2 мин.

		Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	
7	Подвижная игра	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

### **Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:**

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них, либо их комбинации. Первый шаг – это марш, а второй – степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой на месте,
- 2 - шаг опорной ногой на месте.

Степ-тач - на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности.

### Требования к технике:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях – это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.



Метод усложнений – так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для занятия аэробикой и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в занятии метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг – упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,

2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

### **Приемы усложнения простых по технике упражнений:**

– изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);

– изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: «1» - шаг правой, «2» - шаг левой, «3-4» - шаг правой);

– добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

– изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

– изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);

– изменение амплитуды движения;

– сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

### **Варианты усложнений:**

1. Соединение и комбинирование шагов.

2. Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).

3. Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.

4. Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.

5. Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.

6. Усложнение координации за счет добавления движений руками.

7. Добавление прыжков и подскоков.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

### **Педагогические технологии**

Приоритетным направлением работы центра является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях.

#### **Здоровьесберегающие технологии.**

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся.

#### Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период занятием спорта, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс – диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность обучающегося; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности обучающихся, может способствовать снятию негативного воздействия обучения.

Гигиенические средства достижения целей здоровьесберегающих технологий содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений для занятий; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие обучающимся элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д., обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, ограничение предельного уровня учебно-тренировочной нагрузки во избежание переутомления.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение. В виде занятий с использованием профилактических методик, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью, через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

### **Игровая технология.**

Игровые технологии – это современные образовательные технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности обучающихся. Игровые технологии на занятиях являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижению этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Играя в планомерно подобранные подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и результативно действовать в командных состязаниях.

Игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше, чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у обучающихся.

Игровые технологии на занятиях с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игра – это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

В разделе программы я использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, координации и ловкости, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

### **Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)**

Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.

Информационно-коммуникационными технологиями называют все технологии, применяющие совокупность методов для сбора, хранения, обработки информации, использующие специальные технические информационные средства (компьютер, аудио, видео и т.д.).

В тренировочном процессе компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки обучающихся. ИКТ позволяют снизить временные затраты на создание положений, заявок, протоколов соревнований и спортивных мероприятий, а также упорядочить спортивную документацию.

Использование информационно-коммуникационных технологий позволяют улучшить тренировочный процесс, повышая эффективность в достижении результатов обучения. Мультимедийные презентации, которые могут включать в себя: текст, графики, изображения или видео. Они позволяют продемонстрировать, упражнения, показать различные наглядные материалы, которые помогут спортсменам понять упражнения, продемонстрировать с помощью изображений типичные ошибки. Показать техники действий великих

спортсменов, и видео с соревнований. Также можно с помощью снятых с использованием видео аппаратуры (фотоаппаратов и телефонов) видео двигательных действий спортсменов на тренировке или соревнованиях по кадрам продемонстрировать обучающемуся его конкретные ошибки или возможно показать его успех. Не на словах, а из-за увеличения наглядности, повышается эмоциональная насыщенность тренировки.

### **Технология уровневой дифференциации.**

Технология уровневой дифференциации – форма организации учебной деятельности, при которой учитываются склонности, интересы, способности обучающихся, но сохраняется общий (базовый) уровень общеобразовательной подготовки.

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

### **Технология личностно-ориентированного обучения.**

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся посредством учебных предметов. Современное занятие и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт).

Личностно – ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области избранного вида спорта. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неудач воспитанников, а обучающимся с высоким уровнем не интересно на занятиях, рассчитанным на среднего ученика, поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно–ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

## **Обучение двигательным действиям.**

Обучение двигательным действиям – тот же самый педагогический процесс, но осуществляемый для решения более узких задач. Обучение действию – есть процесс одновременного приобретения знаний, формирования двигательного умения и воспитания соответствующих физических качеств.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик:

1) Этап начального разучивания (ознакомительный, первичного разучивания движения).

2) Этап углубленного разучивания (формирования двигательного умения, углубленного детализированного разучивания).

3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирования двигательного навыка, достижение двигательного мастерства).

Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного стиля деятельности.

Обучающиеся сильной группы (внутри группы) осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее средних и слабых учеников. На занятиях обучающимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

## **Развитие физических качеств.**

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность чело века, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Развитие каждого физического качества, обусловленное специфическими изменениями в организме, обеспечиваются специальными физическими упражнениями. Для оценки степени развития физических качеств применяются различные педагогические и физиологические методы. К педагогическим методам относятся контрольные испытания с помощью контрольных упражнений или тестов. Например, тестирование физической подготовленности осуществляется при помощи беговых упражнений, прыжков, подъема туловища из положения, лежа в сед, и т. д.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. В начале, они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости.

Продолжая таким образом заниматься на занятиях, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **Особенности организуемого воспитательного пространства**

Основания для разработки рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

Воспитательная работа построена по принципу открытости для всех желающих, представляет собой многообразие организационных форм в соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей и подростков.

Важнейшим принципом образовательной политики нашего Учреждения является добровольный выбор обучающимся вида деятельности, педагога и объединения по интересам, что позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности, максимально реализовывать себя, самоопределиться предметно, социально, профессионально, личностно.

Специфика воспитательной деятельности учреждения:

– создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной ориентированной на труд личности;

- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества, государства, образовательных и научных, традиционных религиозных организаций, учреждений культуры и спорта, средств массовой информации) с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Музыкальные голоса» в возрасте от 7 до 10 лет. Программа воспитания является компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, основана на воплощении современного национального воспитательного идеала – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации., который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

### **Цель воспитания**

Исходя из вышесказанного, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, определена цель воспитания в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Музыкальные голоса»: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:



- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формировать у обучающихся базовые знания норм духовно-нравственных ценностей, традиций культуры;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- способствовать развитию у обучающихся умений самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- поддерживать и развивать среду воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:**

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

- **Гражданское воспитание** включает: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной

системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

– **Патриотическое воспитание** предусматривает: формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

– **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

– **Эстетическое воспитание** предполагает: приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

– **Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает: формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику – наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

– **Трудовое воспитание** реализуется посредством: воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков

самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

– **Экологическое воспитание** включает: развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

– **Ценности научного познания** подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

### **Планируемые результаты**

– сформированы базовые представления о национальных ценностях российского общества;

– происходят изменения в личностном развитии обучающихся;

– обучающиеся проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у обучающихся формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

– организация занятий в объединении дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

– повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении;

– повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей;

– воспитательная работа стала более прозрачной, логичной благодаря реализации направлений воспитательной работы через систему досуговых мероприятий, конкретных дел, событий, воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и проведение тематических выставок с участием родителей (законных представителей), участие в творческих конкурсах, соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования, поощрения (индивидуального, публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а так же на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Показателями результативности воспитания обучающихся являются:

- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;

– их участие и достижения в различных конкурсах, фестивалях, выставках и соревнованиях;

– активное участие в воспитательных мероприятиях

– профессиональная ранняя ориентация;

– успешная социализация и самореализация.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Родительское собрание с законными представителями спортсменов	сентябрь	Беседа на уровне Центра	Бумажный отчет
2.	Показательное выступление в честь международного дня социального педагога	октябрь	Выступление на уровне центра	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Показательное выступление в честь дня народного единства	ноябрь	Выступление на уровне центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	Внутриклубные соревнования «Приз Деда Мороза»	декабрь	Внутриклубные соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, грамоты, медали
5.	Новогодний вечер	декабрь	Праздник	Фотоотчет об празднике.
6.	УТС в зимний период	январь	Сборы на базе ДООЦ «Спутник»	Фотоотчет, сертификат участника
7.	Показательное выступление в честь Масленицы	февраль	Выступление на уровне центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8.	Показательное выступление в честь 8 марта	март	Выступление на уровне центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9.	Показательное выступление в честь дня космонавтики	апрель	Выступление на уровне центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

10.	Первенство ДООЦ «Спутник»	май	Соревнования внутри ДООЦ «Спутник»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, грамоты, медали
11.	Участие в соревнованиях «Аэроджек», посвященному дню без табака	май	Соревнования по плану	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, грамоты, медали
12.	Закрытие спортивного сезона	май	Праздник	Фотоотчет об празднике.
13.	Родительское собрание с законными представителями спортсменов	май	Беседа	Бумажный отчет

### 3.0. Список литературы

#### Нормативные документы

Деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник» проводится в соответствии со следующими нормативно-методическими документами:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020).

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ».

4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).

6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).

8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ (далее- ФЗ-261).

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427).
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020).
15. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).
18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».



20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П).

### **Литература для обучающихся**

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст]: учеб. пособие. М.: Академия, 2003. – 416 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология [Текст]: учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей [Текст]: М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
5. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник. М.: 2000.
7. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст]: М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.
9. Шипилина И.А. «Аэробика: учеб. пособие» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
10. Лисицкая Т.С «Аэробика на все вкусы.» – М.: Просвещение – Владос, 1994.
11. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.» – учебное пособие.– М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра–Спорт: Олимпия Пресс, 2001.
13. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: учебное пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
14. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

15. Вакулова А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996.
16. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
17. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
18. М. Тобиас и М. Стюарт. «Растягивайся и расслабляйся» – Москва, Физкультура и спорт 1994.
19. С.В. Коренюк. «Советы старого диетолога» – «Лань» СПб 1996.
20. Доктор Локид /Клифф Шитс/. «Стройное тело» – Москва 1997.
21. Г. Горцев. «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
22. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2001.
23. Алешин В. В., Портнов Ю.М. «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы» – Москва, 1996.
24. Л.Харт и Л. Непорент. «Энциклопедия идеальной женской фигуры» – практическое пособие – Ярославль «Гринго» 1995.

## Приложение 1

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема	Форма контроля и аттестации
<b>Сентябрь</b>				
1.	12.09.2023	2	1.Введение. Инструктаж. Изучение мотивов посещения  2. Первоначальная диагностика.	ТБ - «Вечерние прогулки опасны!» Мотивационная диагностика К/З на техническую подготовку.
2.	14.09.2023	2	1.Безопасность жизнедеятельности 2.ОРУ	Текущий контроль
3.	19.09.2023	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
4.	21.09.2023	2	1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2.Диагностика результативности	К/з на координацию, гибкость
5.	26.09.2023	2	1. Упражнения с предметами. Прыжки. 2.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
6.	28.09.2023	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
<b>Октябрь</b>				
7.	03.10.2023	2	1.Профилактика заболевания и средства восстановления. 2.ОРУ	Текущий контроль
8.	05.10.2023	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
9.	10.10.2023	2	1.Разучивание и освоение комбинаций 2.ОРУ	Текущий контроль
10.	12.10.2023	2	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Текущий контроль
11.	17.10.2023	2	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.ОРУ	Текущий контроль
12.	19.10.2023	2	ОРУ Игровая деятельность	Текущий контроль
13.	24.10.2023	2	Упражнения в партере	Текущий контроль
14.	26.10.2023	2	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.ОРУ	Текущий контроль
15.	31.10.2023	2	1.Разучивание и освоение комбинаций 2.ОРУ	Текущий контроль
<b>Ноябрь</b>				

16.	02.11.2023	2	1. Упражнения в партере	
17.	07.11.2023	2	2. ОРУ	Текущий контроль
18.	09.11.2023	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
19.	14.11.2023	2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Текущий контроль
20.	16.11.2023	2	ОРУ Подвижные игры	Текущий контроль
21.	21.11.2023	2	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.Разучивание и освоение комбинаций	Инструктаж по ЧС «Здание заминировано»
22.	23.11.2023	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
23.	28.11.2023	2	Упражнения в партере	Текущий контроль
24.	30.11.2023	2	Творческий модуль	Совместно с родителями «День Матери»
<b>Декабрь</b>				
25.	05.12.2023	2	Творческий модуль	Ко Дню Матери
26.	07.12.2023	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
27.	12.12.2023	2	ОРУ	Текущий контроль
28.	14.12.2023	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
29.	19.12.2023	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	ТБ, «Вечерние прогулки опасны» и «Осторожно сосулька!»
30.	21.12.2023	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Инструктаж по ТБ о пиротехнических средствах на новогодних елках и в каникулы
31.	26.12.2023	2	1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
32.	28.12.2023	2	Промежуточная диагностика	К\з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений
<b>Январь</b>				
33.	09.01.2024	2	1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. 2.Творческий модуль	«Рождество»
34.	11.01.2024	2	1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Упражнения с предметами. Прыжки	Текущий контроль
35.	16.01.2024	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
36.	18.01.2024	2	Игровая деятельность Акробатика и упражнения на гибкость	Текущий контроль
37.	23.01.2024	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль

			2. Разучивание и освоение комбинаций	
38.	25.01.2024	2	ОРУ	Текущий контроль
39.	30.01.2024	2	1. Разучивание и освоение комбинаций 2. Творческий модуль	«Свеча Памяти»
<b>Февраль</b>				
40.	01.02.2024	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
41.	06.02.2024	2	Упражнения в партере	Текущий контроль
42.	08.02.2024	2	ОРУ Подвижные игры	Текущий контроль
43.	13.02.2024	2	Аэробика LOW: Базовый шаг и освоение техники	Текущий контроль
44.	15.02.2024	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
45.	20.02.2024	2	ОРУ Подвижные игры	Текущий контроль
46.	22.02.2024	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
47.	27.02.2024	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
<b>Март</b>				
48.	01.03.2024	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
49.	06.03.2024	2	Творческий модуль	Совместно с родителями
50.	13.03.2024	2	ОРУ Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
51.	15.03.2024	2	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
52.	20.03.2024	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
53.	22.03.2024	2	1.ОРУ 2.Упражнения на ориентацию в пространстве	Текущий контроль
54.	27.03.2024	2	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники	Текущий контроль
55.	29.03.2024	2	Текущая диагностика	К\з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений
<b>Апрель</b>				
56.	03.04.2024	2	1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	Текущий контроль
57.	05.04.2024	2	1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	Текущий контроль
58.	10.04.2024	2	1. Упражнения в партере 2.Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
59.	12.04.2024	2	1.ОРУ 2. Упражнения с предметами. Прыжки.	ПБ на дороге
60.	17.04.2024	2	1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники.	Текущий контроль

			2. Освоение комбинаций	
61.	19.04.2024	2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
62.	24.04.2024	2	1. ОРУ 2. Упражнения в партере	Текущий контроль
63.	26.04.2024	2	1.Освоение комбинаций. 2.Творческий модуль.	Развлечение «Весенний калейдоскоп»
<b>Май</b>				
64.	03.05.2024	2	1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	Текущий контроль
65.	08.05.2024	2	Творческий модуль	Текущий контроль
66.	10.05.2024	2	1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	Текущий контроль
67.	15.05.2024	2	Освоение комбинаций	Текущий контроль
68.	17.05.2024	2	1.ОРУ 2.Упражнения на ориентацию в пространстве	Инструктаж по ПБ, беседа «Жечь траву опасно!»
69.	22.05.2024	2	Итоговая аттестация	К/З на техническую подготовку движений.
70.	24.05.2024	2	1.Итоговая аттестация 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	К/З на координационные способности, гибкость
71.	29.05.2024	2	1.Освоение комбинаций. 2.Творческий модуль	Развлечение на тему «Лето»
72.	31.05.2024	2	Творческий модуль	Итоговое мероприятие, Награждение

## Движения ногами

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

**Обычная ходьба – марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

## Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),
- 2 – шаг ведущей ногой обратно,
- 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),
- 4 – шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела – на опорной),
- 2 – шаг ведущей ногой обратно,
- 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела – на ведущей),
- 4 – шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой вперед,
- 2 – приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 – шаг ведущей ногой обратно,
- 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 – шаг опорной ногой в сторону,
- 3 – шаг ведущей ногой обратно,
- 4 – шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполняется на 8 счетов:

- 1 – шаг ведущей ногой вперед,
- 2 – шаг опорной ногой вперед,
- 3 – 4 – повторяются движения 1-2,
- 5 – шаг опорной ногой назад,
- 6 – шаг ведущей ногой назад,
- 7 – 8 - повторяются движения 5-6.

**Слим** - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 – шаг ведущей ногой обратно,
- 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой в сторону,



- 2 – мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 – шаг опорной ногой в сторону,
- 4 – мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

### **V-шаг (V-Step– ви-степ).**

Шаг ноги врозь– вместе. Выполняется на 4 счета.

Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 – шаг ведущей ногой обратно,
- 4 – шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Кнее Up, Кнее Up с подскоком, с поворотом.

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),
- 2 – шаг опорной ногой на месте,
- 3 – шаг ведущей ногой назад,
- 4 – шаг опорной ногой на месте.

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Усложненные шаги:

**V-мамбо** - выполняется на 10 счетов:

- 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно,
- 4 – шаг опорной ногой на месте,
- 5 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

- 6 – шаг опорной ногой назад и перекрестно,
- 7 – шаг ведущей ногой на месте,
- 8 – шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 9 – шаг ведущей ногой назад (обратно в и. п.),
- 10 – шаг опорной ногой назад (обратно в и. п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

**Мамбо-6** - выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется):

- 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2
- 2 – шаг опорной ногой на месте, 3
- 3 – шаг ведущей ногой обратно,
- 4 – шаг опорной вперед и перекрестно,
- 5 – шаг ведущей ногой на месте,
- 6 – шаг опорной ногой обратно.

**Мамбо-разворот** - выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 - тогда выполняется только первые 4 счета):

- 1 – шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°,
- 2 – шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°),
- 3 – шаг ведущей ногой на месте,
- 4 – шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°,
- 5 – шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°,
- 6 – шаг опорной ногой на месте.

**Степ-стоп** - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой сторону,
- 2 – приставить опорную ногу к ведущей,
- 3,4 – поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** – перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 – шаг опорной ногой в сторону,
- 4 – захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик (Kick)**. - выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 – шаг опорной ногой в сторону,
- 4 – мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота

таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Дабл-степ-тач** - двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

- 1 – шаг ведущей ногой сторону,
- 2 – приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 – шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 5 – шаг опорной ногой в сторону,
- 6 – приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 – шаг опорной ногой в сторону,
- 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе - шаг** на 4 счета:

- 1 – шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 – с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 – шаг опорной ногой в сторону,
- 4 – с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

**Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig – хил-диг, или Heel Touch – хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

**Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

### **Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).**

Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

**Приседание (Plie – плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно – сзади правой (левой), затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ).** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).** Выполняются из и. п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекаатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

**Ланч-ап** - выполняется на 8 счетов:

- 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 – подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 3 – поставить ведущую ногу назад на носок,
- 4 – шаг ведущей ногой обратно в и.п.,
- 5 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 6 – подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 7 – поставить опорную ногу назад на носок,
- 8 – шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап.

Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

**Аут** – выполняется на 8 счетов:

- 1 – шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед,
- 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей,

- 3 – шаг ведущей ногой на месте,
- 4 – шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей,
- 5 – шаг ведущей ногой в сторону,
- 6 – шаг опорной ногой на месте,
- 7 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.),
- 8 – шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

## **Степ-аэробика.**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверх и вниз. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и. п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о. с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и. п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).



16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:*

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета, то же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца платформы.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Нор Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

*Варианты:*

- из и. п. – стоя по диагонали с края платформы;

- с поворотом на  $180^\circ$  с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца платформы.