

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол №1 от 30.08.2024
Председатель _____ В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Спортивная аэробика»**

Срок реализации программы: 8 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
3. Устава МБУДО «ДЮСШ».
4. Локальными актами учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Аэробика» направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития учащихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по танцевальной аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей и подростков.

Обучающийся должен приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

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

Новизна программы состоит в том, что программа «Аэробика» - создана для детей со средней и слабой физической подготовкой старшего и среднего школьного возраста, для активного отдыха и обучения детей. Несложные аэробные танцевальные программы позволяют обучающимся участвовать в танцевальных программах на праздниках, утренниках, массовых мероприятиях школы.

Актуальность программы: в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия аэробикой.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса,

Программа творческого объединения «Аэробика» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Занятия проводятся по адресу: г. Верещагино, ул. Энгельса, 116 педагогом дополнительного образования Ознобихиной Юлией Григорьевной.

Особенности организации учебного процесса

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная.

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

Задачи	1 год	2-3 год	4-8 год
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ познакомить детей с элементами строевой подготовки; ➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отработка элементов строевой подготовки; ➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➤ дать понятие танцевального рисунка; ➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ учить детей правильно держаться на сцене; ➤ отработка базовых шагов аэробики в связках; ➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. ➤ создание танцевального номера. ➤ выход на сцену.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ продолжать развитие специальных качеств. ❖ продолжать развивать критичность и самокритичность. ❖ развивать смелость перед выходом на сцену
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> ✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;

			✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела; ✓ воспитывать организованность
--	--	--	---

Предполагаемый учебный план рассчитан на 8 лет. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 7-17 лет. Продолжительность занятия 2 часа. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст

Год обучения	Максимальная наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)
1	15	7-11
2	15	8-12
3	15	9-13
4	13	10-14
5	13	11-15
6	13	12-16
7	12	13-17
8	12	14-17

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

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

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

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

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

1 год обучения:

✚ *Ребёнок должен знать, что:*


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

✚ *Ребёнок должен уметь:*


- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;

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

2-3 год обучения:


 *Ребёнок должен знать:*

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


 *Ребёнок должен уметь:*

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

4-8 год обучения:

 *Ребёнок должен знать:*

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

 *Ребёнок должен уметь:*

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

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

Особенности развития физических качеств детей среднего и старшего школьного возраста

Как свидетельствуют многочисленные научные сообщения практика физической культуры и спорта специальные педагогические воздействия оказывают значительное влияние на уровень развития физических способностей учащихся в разные периоды их возрастного развития.

При развитии силовых способностей рекомендуется применять разнообразные средства, а также следующие методы:

- повторное поднятие веса до выраженного утомления;
- поднятие предельного веса;
- поднятие умеренного веса с максимальной скоростью.

В подростковом возрасте (дети среднего школьного возраста) создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей.

В возрасте 15—16 лет активно формируется силовая выносливость, увеличивается количество упражнений с отягощениями, проводятся лазания по канату на скорость, применяются элементы борьбы. У девушек силовые упражнения ограничиваются из-за уменьшения относительной силы мышц.

Развитие выносливости в среднем и старшем школьном возрасте воспитывается в том случае, если во время занятий организм учащихся доводится до стадии утомления. Статическую и динамическую выносливость можно развивать с младшего школьного возраста, что в значительной степени способствует повышению работоспособности. Это подтверждается и одним из теоретических определений самого понятия: выносливость — способность организма бороться с утомлением.

Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10-летнему возрасту у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы.

Гибкость в школьном возрасте взаимосвязана с другими физическими способностями и влияет на уровень их развития.

Так, для позвоночника применяют наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера, для тазобедренного сустава — махи ногами в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках с покачиванием, упражнения у гимнастической стенки, для суставов плечевого пояса — рывки руками в различных плоскостях, вращение руками, упражнение с палками, упражнения у гимнастической стенки.

При развитии гибкости наряду с динамическими упражнениями применяются и статические. Рекомендуется использовать две группы упражнений, которые различаются по режиму работы мышц: в первой группе растягивание чередуется с расслаблением или сокращением, во второй — создается равномерная нагрузка на мышцы. Таким образом, динамические и статические упражнения по-разному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения (динамико-статические) увеличивают как активную, так и пассивную подвижность. Следовательно, для развития гибкости можно использовать динамико-статический режим.

Возрастные особенности дозирования физических нагрузок мальчикам следующие: для позвоночника — от 45 до 60 повторений, для тазобедренного сустава — от 30 до 35 повторений на каждую ногу, для суставов плечевого пояса — от 25 до 35 повторений на каждую руку. При этом упражнения выполняются сериями — 3—5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. При появлении болевых ощущений упражнения прекращаются. Через каждые 10 дней количество повторений увеличивается.

Дозировка упражнений на гибкость у девочек (девушек) школьного возраста несколько отличается от дозировки для мальчиков (юношей).

Если необходимо увеличивать гибкость внешними факторами, то занятия проводятся в утепленном помещении или применяется усиленная разминка. Как правило, упражнение на гибкость включается или в первую часть урока — при выполнении общеразвивающих упражнений, или в конце основной, но перед упражнениями на развитие других физических способностей.

Количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет для мальчиков от 30 до 60 раз, а для девочек —от 15 до 40 (в отдельных случаях до 55).

Упражнения на гибкость выполняются комплексами, по 3—5 повторений в каждом. Интервалы между ними заполняются упражнениями на расслабление.

В комплексы упражнений для воспитания гибкости можно включать упражнения с предметами, без предметов, с помощью партнеров, без их помощи и т. д. При этом не следует добиваться предельного развития гибкости.

Учебный план

Год обучения: __1__

Учебная нагрузка: __6__ часов в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	1		1
2.		Начальная диагностика		2	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Из истории аэробики	1		1
5.	Общефизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	4	40	44
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	13	14
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	23	24
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	18	19
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1	33	34
10.		Упражнения на развитие осанки	2	20	22
11.		Упражнения на развитие гибкости	2	20	22
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	2	5	7
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2	5	7
14.		Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	2	4	6

15.		Сдача нормативов		2	2
16.		Участие в мероприятиях		10	10
	ВСЕГО 216				

Учебный план

Год обучения: 2-3

Учебная нагрузка: ___ 6 ___ часов в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
5.	Общefизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	2	10	12
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	2	16	18
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	10	12
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	19	20
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	15	16
10.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
11.		Упражнения на развитие гибкости	6	30	36
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	2	20	22
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2	20	22
14.		Элементы классического танца	2	6	8
15.		Понятие танцевального рисунка	2	6	8

16.		Стили танцевальной аэробики	2	10	12
17.		Сдача нормативов		2	2
18.		Участие в мероприятиях		5	5
		ВСЕГО	216		

Учебный план

Год обучения: 4-8

Учебная нагрузка: _6_ часов в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
5.	Общесфизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	2	10	12
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	16	18
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	10	12
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	19	20
10.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
11.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	15	16
12.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	6	30	36
13.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	20	22
		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2	20	22
14.		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	2	6	8
15.		Работа над рисунком танца	2	6	8
16.		Элементы классического танца	2	10	12
17.		Итоговая сдача нормативов		2	2
18.		Участие в мероприятиях		5	5
		Всего	216		

Содержание программы

1-й год обучения.

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (4Ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	1
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).		1
	Из истории аэробики	История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.		1
Общезиговая подготовка	Элементы строевой подготовки	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (Подробнее см.	40

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

			приложение 8)	
Хореографическая подготовка (16 ч)	Характер музыкального произведения	Пояснение понятия «характер музыкального произведения»	Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	4
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	Пояснение понятия «темп музыки»	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки	4
	Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Пояснение понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки	4
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	2
ВСЕГО 144				

2-3 год обучения.

Название темы		Содержание		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (7 ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		2
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).	1	1
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джем, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.		2

Общезначительная физическая подготовка (69 ч)	Элементы строевой подготовки	Повторение техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	13
	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	20
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	14
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)	22
Специальная физическая подготовка (55 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	21
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и	16

			т.д.(Подробнее приложение 7)	
	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	18
Хореографическая подготовка (78ч)	Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	23
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки	23
	Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	10
	Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.	8
	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, пртиводвижение)	14
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2

Участие в мероприятиях	Участие в оздоровительных мероприятиях.	5
ВСЕГО		216

4-8 год обучения.

Название темы		Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (7 ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		2
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).	1	1
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики:		2

		Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. (Повторение)		
Общефизическая подготовка (42 ч)	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	12
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	18
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)	12
Специальная физическая подготовка (88 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. (Повторение)	Закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее	16

			приложение 7)	
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	16
	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	Техника выполнения элементов различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).	Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»). (Подробнее см. приложение 10)	36
Хореографическая подготовка (72 ч)	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22

Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.	8
Работа над рисунком танца	Повторение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	8
Элементы классического танца	Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	12
Итоговая сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
Участие в мероприятиях		Участие в мероприятиях.	5
Всего 216			

Методическое обеспечение

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

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Литература для детей и родителей

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

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	1	1	
2		Начальная диагностика	1		1
3		Гигиена спортивных занятий.	1		
4		Из истории аэробики	1	1	
5		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	2	
6		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	2	
7		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
8		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
9		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
10		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
11		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
12		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
13		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
14		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
15		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
16		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2

17		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
18		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
19		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
20		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
21		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
22		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
23		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
24		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
25		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
26		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	1	1	
27		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
28		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
29		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
30		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
31		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
32		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	1	1	
33		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
34		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
35		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2

36		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
37		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
38		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
39		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
40		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
41		ОФП. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	1	
42		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
43		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
44		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
45		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
46		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
47		СФП. Базовые шаги аэробики	1	1	
48		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
49		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
50		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
51		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
52		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
53		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
54		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2

55		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
56		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
57		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
58		СФП.Базовые шаги аэробики	2		2
59		СФП. Упражнения на развитие осанки	1	1	
60		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
61		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
62		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
63		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
64		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
65		СФП. Упражнения на развитие гибкости	1	1	
66		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
67		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
68		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
69		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
70		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
71		Хореографическая подготовка. Характер музыкального произведения	2	1	1
72		Хореографическая подготовка. Характер музыкального произведения	2		2
73		Хореографическая подготовка Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2	1	1

74		Хореографическая подготовка Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2		2
75		Хореографическая подготовка Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	2	1	1
76		Хореографическая подготовка Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	2		2
77		Сдача нормативов	2		2
78		Участие в мероприятиях		2	2
		Итого	144	16	128

Календарный учебный график

2-3 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Начальная диагностика	2	2	
2		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
4		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	1	1
5		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	1	1
6		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	2	
7		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
8		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
9		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
10		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
11		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
12		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
13		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
14		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
15		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	1	1	
16		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2

17		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
18		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
19		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
20		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
21		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	1	1	
22		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
23		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
24		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
25		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
26		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
27		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
28		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
29		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
30		ОФП. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	1	
31		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
32		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
33		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
34		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
35		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2

36		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2	1	1
37		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
38		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
39		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
40		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
41		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
42		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
43		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
44		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
45		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
46		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
47		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
48		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
49		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
50		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
51		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
52		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
53		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
54		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2

55		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
56		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
57		СФП. Упражнения на развитие осанки	1		1
58		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
59		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
60		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
61		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
62		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
63		СФП. Упражнения на развитие гибкости	1	1	
64		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
65		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
66		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
67		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
68		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
69		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
70		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
71		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
72		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
73		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2

74		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
75		СФП. Упражнения на развитие гибкости	2		2
76		Хореографическая подготовка. Характер музыкального произведения	2		2
77		Хореографическая подготовка Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2	1	1
78		Хореографическая подготовка Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2	1	1
79		Хореографическая подготовка Элементы классического танца	2	1	1
80		Хореографическая подготовка Элементы классического танца	2	1	1
81		Хореографическая подготовка Элементы классического танца	2		2
82		Хореографическая подготовка Элементы классического танца	2		2
83		Хореографическая подготовка Элементы классического танца	2		2
84		Хореографическая подготовка Элементы классического танца	2		2
85		Понятие танцевального рисунка	1	1	2
86		Стили танцевальной аэробики	2	1	1
87		Стили танцевальной аэробики	2	1	1
88		Стили танцевальной аэробики	2	1	1
89		Стили танцевальной аэробики	2	1	1
90		Стили танцевальной аэробики	2	2	
91		Стили танцевальной аэробики	2		2

92		Стили танцевальной аэробики	2		2
93		Стили танцевальной аэробики	2		2
94		Стили танцевальной аэробики	2		2
95		Сдача нормативов	2		2
96		Участие в мероприятиях		2	2
		Итого	216	21	128

Календарный учебный график

4-8 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Начальная диагностика	2	2	
2		Начальная диагностика .Гигиена спортивных занятий.	2	2	1
3		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2	
4		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	1	1
5		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	1	1
6		ОФП.Элементы строевой подготовки	2	2	
7		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
8		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
9		ОФП.Элементы строевой подготовки	2		2
10		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2	1	2
11		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2	1	1
12		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
13		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
14		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
15		ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук	2		2
16		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2	1	1

17		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2	1	1
18		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
19		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
20		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
21		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
22		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
23		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
24		ОФП. Общеразвивающие упражнения для ног	2		2
25		ОФП. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	1	1
26		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	1	1
27		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
28		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
29		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
30		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2		2
31		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	1	1	
32		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
33		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
34		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
35		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2

36		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
37		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
38		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
39		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
40		СФП. Базовые шаги и связки аэробики	2		2
41		СФП. Упражнения на развитие осанки	2	1	1
42		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
43		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
44		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
45		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
46		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
47		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
48		СФП. Упражнения на развитие осанки	2		2
49		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2	1	1
50		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
51		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
52		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
53		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
54		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2

55		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
56		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
57		СФП .Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	2		2
58		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2	1	1
59		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2	1	1
60		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2	1	1
61		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2	1	1
62		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2	1	1
63		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
64		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
65		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
66		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
67		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2

68		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
69		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
70		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
71		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
72		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
73		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
74		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	2		2
75		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	1	1
76		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	1	1
77		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
78		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
79		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
90		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
91		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
92		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2

93		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
94		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
95		Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2		2
96		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2	1	1
97		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2	1	1
98		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
99		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
100		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
101		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
102		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
103		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
104		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
105		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
106		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2		2
107		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip	2	1	1
108		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip	2	1	1
109		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip	2		2
110		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip	2		2
111		Работа над рисунком танца	2	1	1

112		Работа над рисунком танца	2	1	1
113		Работа над рисунком танца	2		2
114		Работа над рисунком танца	2		2
115		Элементы классического танца	2	1	1
116		Элементы классического танца	2	1	1
117		Элементы классического танца	2		2
118		Элементы классического танца	2		2
119		Элементы классического танца	2		2
120		Элементы классического танца	2		2
121		Итоговая сдача нормативов	2		2
122		Участие в мероприятиях	1		1
123		Участие в мероприятиях	2		2
124		Участие в мероприятиях	2		2
		Итого	216	29	187

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

Контрольные упражнения по ОФП и СФП после 1 года обучения

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
4	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
5	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
6	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
8	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
9	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за 30 секунд.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП после 2-3 года обучения

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 6 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Самостоятельно встать на мост, держать 5 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание,

		нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в двух положениях – правый и/или левый, поперечный .	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
5	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
6	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
7	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
8	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
9	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
10	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
11	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за 30 секунд.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП после 4-6 года обучения

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 8 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Самостоятельно встать на мост, держать 8 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, поперечный	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).

5	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
8	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
10	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
11	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
12	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
13	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
14	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 150 прыжков в минуту.
15	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП после 7-8 года обучения

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 10 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Переворот вперед и назад самостоятельно	
3	Шпагаты в четырех положениях – правый, левый, поперечный и вертикальный	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).

5	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 4 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
8	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
10	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
11	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
12	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
13	Стойка на руках без опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
14	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 150-200 прыжков в минуту.
15	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.
16	Упор углом: ноги вместе, ноги врозь	

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

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживание м ног руками.	Касание грудью ног с удерживание м прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживание м руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительн о отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенным и ногами).	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

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

Упражнения	Баллы														
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без взмаха руками.	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Вис углом на гимнастической стенке (держать).(сек)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (правой и левой). (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Стойка на руках у опоры. (время)	2м	1м54с	1м48с	1м42с	1м36с	1м30с	1м24с	1м18с	1м12с	1м6с	1м	54с	48с	42с	36с
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя (кол-во раз за мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

Оценка данных

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

Строевые упражнения.

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

Упражнения для рук.

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

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

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

Приложение 5.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

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

Базовые шаги аэробики.

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

Примерные связки из базовых элементов аэробики

№1.

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

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону-вперед	правая в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	левая в сторону-вперед
	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
	low kick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	выпрямить руки вперед
		5	шаг правой назад	свободная работа рук как в марше
	marching	6	приставить левую к правой	
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

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

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	pivot turn	1	правая вперед на носок	-
		2	поворот на носках на 180°	
		3	правая вперед на носок	

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

№2.

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

		7	приставить правую ногу к левой	круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	шаг левой на месте	
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	knee up	1	шаг правой вперед	свободная работа рук как в марше
		2	левое колено вверх	
		3	шаг назад левой	
		4	приставить правую к левой	
	stradl	5	левая в сторону	правая выпрямить в сторону
		6	правая в сторону	левая в выпрямить сторону
		7	левая в исходное положение	руки вверх
		8	правая в исходное положение	опустить руки вниз дугами вовнутрь

Приложение 7.

Упражнения на развитие осанки.

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

Упр. «Черепашка»

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

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

Приложение 8.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

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

Элементы классического танца.

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

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

Хип-хоп.

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

belly dance

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

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта.

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

2 – шаг ведущей ногой на месте.

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

Шаги выполняются в связках

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025