

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

Структурное подразделение центр дополнительного образования  
«Школьная академия»  
СП Центр «Школьная академия»

«Принята»  
на пед. совете

Протокол № 1  
от 31. 08. 2018

«Рассмотрена»  
на заседании МС

протокол № 1  
от 31.08. 2018



### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Студия танца «Микс - стайл»

Возраст обучающихся – 10 -16 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Программу составила  
Гуркина Анна Вадимовна  
Педагог дополнительного образования

Тольятти  
2018

### **Пояснительная записка.**

**Основная направленность** этой программы – **физкультурно-спортивная**, в программе наблюдаются и эстетические направления, предметная область – оздоровительная аэробика.

Данная программа является – **базовой**. Так как она направлена на приобретение знаний, умений и навыков в области аэробики на уровне практического применения. Программа направлена и на выявление творческих способностей детей.

#### **Актуальность.**

Физическая культура важна для всех возрастов. Она жизненно необходима. Это обусловлено двумя факторами:

1. Резко возросшее внимание к телевидению, видео, компьютеризация способствуют ограничению двигательной активности. И, как следствие:
2. Отставание в физическом развитии подростков, появление функциональных отклонений, т. е. нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес.

За физической культурой стоит здоровье, т.е. правильное формирование двигательной сферы ребенка, она является фундаментом для гармонического развития личности, потенциальных возможностей, способностей, талантов. Аэробика открывает для этого возможности, привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам. Аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Занятия аэробикой можно сочетать с другими формами физической культуры: шейпингом, фитнесом.

Элементы аэробики можно использовать и во время школьных и городских физкультурных мероприятий, находить им время и место вне учебных занятий, дома.

Занятия аэробикой способствуют также предотвращению вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), так как это связано с психическим состоянием ребенка. На занятиях достигаются: хорошее самочувствие, бодрость, подтянутость, расширение кругозора, общение по интересам.

Программа является **адаптированной**. В основе данной программы легла программа: Коноваловой Л. А.

Она рассчитана на возраст **от 10 до 16 лет**. Для освоения этой программы необходимо **3 года**. **1 год обучения** - (32 учебные недели) 4 часа в неделю, в год 128 часов. **2 год обучения** – (36 учебных недель) 5 часов в неделю, 180 часов в год. **3 год обучения** – (36 учебных недель) 6 часов в неделю, 216 часов в год.

#### **Цель:**

Укрепление здоровья учащихся, воспитание устойчивого интереса к физической культуре.

Реализация этой цели требует выполнения целого комплекса *задач*, среди которых основными являются:

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Воспитание правильной осанки.
4. Развитие музыкальности, чувства ритма.
5. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
6. Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

#### **Задачи 1 года обучения.**

1. оценить физическое состояние занимающихся.
2. обучить технике базовых движений аэробики.
3. создать фундамент для развития кардиореспираторной подготовленности.
4. создать условия для достижения мышечного баланса и формирования правильной осанки.
5. осуществлять индивидуальный подход для создания благоприятного эмоционального фона и оказания психологической поддержки занимающимся со слабым уровнем подготовки.

#### **Задачи 2 года обучения.**

1. закрепить и совершенствовать технику аэробных упражнений, используя комбинации шагов и их модификации.
2. способствовать повышению кардиореспираторной подготовленности.
3. способствовать коррекции телосложения путем оптимального соотношения жировой и мышечной ткани.
4. повысить уровень мышечной силы, выносливости и гибкости.
5. создать условия для выработки устойчивой мотивации занимающихся к занятиям фитнесом.

#### **Задачи 3 года обучения.**

1. Совершенствовать технику аэробных упражнений, включая силовой компонент, плиометрию и т.д.
2. способствовать повышению уровня анаэробного порога и кардиореспираторной выносливости.
3. закрепить достигнутый баланс в развитии мышечных групп, их силы, выносливости и эластичности.
4. способствовать закреплению оптимального композиционного состава тела.
5. способствовать формированию коллектива из состава занимающихся и долговременных отношений с фитнес-клубом.

**Формы работы:**

1. Групповые занятия;
2. Соревнования;
3. Показательные выступления;
4. Самостоятельные занятия;

### **Ожидаемые результаты**

#### 1-й год

1. Теоретическая подготовка учащихся  
*Обучающиеся должны знать:*
  - 1.Историю возникновения шейпинга
  - 2.Влияние физкультурных упражнений на организм
  - 3.Значение аэробики для здоровья
  - 4.Калланетик.История возникновения
  - 5.Инструкции по технике безопасности
2. Практическая подготовка учащихся  
*Обучающиеся должны научиться:*
  1. Делать Разминку: ОРУ.
  2. Аэробную часть
  3. Танцевальные упражнения
  4. Партерные упражнения
  5. Танцевальные комбинации*Обучающийся должен:*
  - 1.Сохранять работоспособность в течение занятия.
  2. Воспитать в себе такие качества личности , как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизацию.

#### 2-й год

1. Теоретическая подготовка учащихся  
*Обучающиеся должны знать:*
  - 1.Гигиена тела и одежды
  - 2.О правильном дыхании во время выполнения упражнений
2. Практическая подготовка учащихся  
*Обучающиеся должны научиться:*
  - 1.Составление своей танцевальной связки разной системы сложности
  - 2.Проведение самостоятельно разминки
  - 3.Проведение самостоятельно аэробной части и растяжки*Обучающийся должен:*
  - 1.Стремиться проявить себя как личность и получить признание окружающих
  - 2.Строить внутригрупповое общение со сверстниками.

#### 3-й год

- 1.Практическая подготовка учащихся  
*Обучающиеся должны научиться:*
  - 1.Составление самостоятельно танцевальной комбинации
  - 2.Проведение основной части занятия
  - 3.Правильно подбирать упражнения для необходимой мышечной группы

4. Правильной осанке

*Обучающийся должен:*

1. Стремиться проявить себя как личность и получить признание окружающих.

2. Воспитать в себе такие качества личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизацию.

***Формы подведения итогов реализации программы  
и критерии оценивания результатов.***

1. Один раз в три месяца проводится зачет. На основе наблюдений определяется уровень физической подготовки по 10 бальной системе и заносится в таблицу.

2. Участие в конкурсах оценивается по 10 бальной системе - синхронность, музыкальность, чувство ритма и заносится в журнал.

**Учебно-тематический план**

**1-й год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Аэробика Lo	3	20	23
2	Аэробика Hi-Lo	3	20	23
3	Аэробика Латина	3	20	23
4	Street dance	2	20	22
5	Аэробика Folk	3	10	13
6	Силовая аэробика	6	18	24
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>128</b>

**2-й год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Аэробика Lo	4	20	24
2	Аэробика Hi-Lo	4	30	34
3	Аэробика Латина	6	20	26
4	Street dance	6	20	26
5	Аэробика Folk	6	30	36
6	Силовая аэробика	4	30	34
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	<b>180</b>

### 3-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Аэробика Lo	5	20	25
2	Аэробика Hi-Lo	5	30	35
3	Аэробика Латина	5	30	35
4	Street dance	5	30	35
5	Аэробика Folk	10	30	40
6	Силовая аэробика	6	40	46
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 1-года обучения

#### 1. Раздел: Аэробика-Lo (низко интенсивная)

##### *Теория:*

- 1.История возникновения аэробики.(3 часа)
- 2.Инструктаж по технике безопасности. (3часа)

##### *Практика:*

- 1.Упражнение на дыхание, наклоны, повороты, упражнение на бедро с боку, внутри.
2. Упражнение на гибкость, разминка, основная часть ( упражнение на пресс: косые мышцы живота, пресс сверху, снизу).
3. Разминка (упражнения на мышцы плеча, груди).  
Основная часть ( упражнение на бедро внутри, спереди, сзади.  
Заключительная часть: упражнение на расслабление.
- 4.Разминка: ОРУ.

*Основная часть:* упражнение на мышцы спины, ягодицы, пресс сверху и снизу.

- 5.Разминка: ОРУ.
6. Связка шагов №1
7. Связка шагов №2
8. Связка шагов № 3
9. Связка шагов №4
- 10 Связка шагов № 5

*Основная часть:* упражнение на мышцы груди, плеча, спины.

*Заключительная часть:* упражнение на восстановление дыхания.(30 часов)

#### 2. Раздел: Аэробика Hi-Lo (высоко интенсивная)

##### *Теория:*

- 1.Влияние физкультурных упражнений на организм .(3 часа)
- 2.Гигиена тела и одежды. (3 часа)

##### *Практика:*

1. а) разминка: упражнения на мышцы, ОРУ.  
б) основная часть: упражнение с небольшими перемещениями на бедро спереди, сзади, икроножные мышцы.  
в) заминка: упражнения на расслабление, растяжка.
2. Разминка: упражнение на гибкость, растяжка.  
*Основная часть:* корректирующее упражнение на бедро сидя, стоя на четвереньках.  
*Заключительная:* упражнение на расслабление.
  1. Разминка (упражнение с небольшими перемещениями):  
*Основная часть:* корректирующее упражнение на косые мышцы живота пресс сверху, снизу.  
*Заключительная часть:* стрейчинг.
  2. Разминка: упражнение с небольшими перемещениями вправо-влево.  
*Основная часть:* упражнение на бедро и на ягодицу сидя и лежа.  
*Заключительная часть:* стрейчинг.
  3. Разминка: ОРУ в движение.  
*Основная часть:* упражнение на бедро и на ягодицу сидя и лежа.
  4. Связка № 1
  5. Связка №2
  6. Связка № 3
  7. Связка № 4
  8. Связка №5*Заключительная часть:* стрейчинг(20 часов)

### **3. Раздел: Аэробика Латина**

#### *Теория:*

1. Значение аэробики для здоровья (2 часа).
2. О правильном питании. (2 часа)

#### *Практика:*

1. Разучивание танцевальных шагов.
2. Небольшие связки и три – четыре танцевальных шагов.
3. Небольшие связки с добавлением разных вариантов рук.
4. Выполнение сложных танцевальных комбинаций без рук.
5. Выполнение сложных танцевальных комбинаций с добавлением разных вариантов рук. (24 часов)

### **4. Раздел: Street dance**

#### *Теория:*

1. О запрещающих движениях, о правильном выполнении гласов, разучивание названий гласов и команд, подаваемых в процессе занятий. (2 часа)
2. О правильном дыхании во время выполнения упражнений. (2 часа)

#### *Практика:*

1. – танцевальные комбинации с различными вариантами рук № 1.  
- упражнение на бедро сидя, лежа.

- стрейчинг.
- 2. - танцевальные комбинации с вариантом рук № 2.
  - упражнение на бедро, стоя у опоры.
  - растяжка.
- 3. – танцевальная комбинация № 3.
  - корректирующие упражнения на осанку.
  - растяжка.
- 4. – танцевальная комбинация № 4.
  - корректирующее упражнение на пресс.
  - растяжка.
- 5. – танцевальная комбинация № 5.
  - корректирующее упражнение на ягодичу.(24 часов)

## **5. Раздел: Аэробика Folk**

### *Теория:*

- 1.История возникновения (2часа)
2. О технике выполнения упражнений и о дыхании.(2часа)

### *Практика:*

- 1.а) растяжка сидя, лежа.
  - б) упражнение корректирующее на бедро сидя, лежа, выполнять по 20 секунд.
- 2.а) растяжка стоя у станка.
  - б) упражнение корректирующее, стоя у станка, выполнять упражнение 20 секунд.
3. а) растяжка комбинированная.
  - б) корректирующая гимнастика.  
Выполнять упражнение до 30 секунд, т.е. удерживать данные положения.
- 4.а) растяжка.
  - б) упражнение на пресс, ягодичу, удерживать до 40 секунд.
5. а) растяжка.
  - б) корректирующая гимнастика, удерживать 40-50 секунд.
6. Связка №1
7. Связка № 2
8. Связка № 3
9. связка №4
10. Связка № 5(24 часов)

## **6. Раздел: Силовая аэробика**

### *Теория:*

- 1.Инструкции по технике безопасности при работе с гантелями, эспандерами и т. Д (3 часа)
- 2.Гигиена тела одежды, спортивное помещение, дыхание.(3 часа)

### *Практика:*

- 1.а) растяжка.



- б) упражнение с гантелями на мышцы спины, плеча, груди, работа до 30 секунд.
  - 2. –ОРУ.  
- упражнение с эспандерами, до 30 секунд.
  - 3. ОРУ.  
- круговая тренировка- комбинированная.
  - 4. Разминка: растяжка , ОРУ.
- Основная часть:* упражнение с гантелями в 1,5 кг., работа до 50-60 секунд.
- 5.Разминка: ОРУ, растяжка.
- Основная часть:* упражнения с эспандерами, работа до 50-60секунд(24часов)

## **2-года обучения**

### **1. Раздел: Аэробика Lo**

*Теория:*

Значение дыхательных упражнений в аэробике. (4 часа)

*Практика:*

- 1.Упражнения на дыхание, наклоны, повороты.
- 2.Упражнения на бедро с боку, внутри.
- 3.Упражнения на гибкость.
- 4.Разминка, ОРУ ,аэробная часть.
- 5.Упражнения на пресс: косые мышцы живота, пресс сверху , снизу.
- 6. Связка №1
- 7. Связка № 2
- 8. Связка № 3
- 9 Связка №4
- 10. Связка № 5(20 часов)

### **2. Раздел:Аэробика Hi- Lo**

*Теория:*

«Кьюинг» в аэробике. (4 часа)

*Практика:*

- 1.Разминка, ОРУ.
- 2.Упражнения с небольшими перемещениями на бедро спереди, сзади, икроножные мышцы.
- 3.Заминка: упражнения на расслабление, растяжка.
- 4.Корректирующие упражнения.
- 5.Стрейчинг.
- 6. Связка № 1
- 7. Связка №2
- 8 Связка № 3
- 9 Связка № 4
- 10 Связка № 5 (14 часов)

### **3. Раздел: Аэробика Латина**

*Теория:*

Значение движений рук в аэробике. ( 6 часов)

*Практика:*

- 1.Разучивание танцевальных шагов.
- 2.Танцевальные шаги с добавлением разных вариантов рук.
- 3.Сложные танцевальные комбинации .(14часов)

### **4. Раздел: Street dance**

*Практика:*

- 1.Составление своей танцевальной связки разной системы сложности.
- 2.Проведение самостоятельно разминки.
- 3.Проведение самостоятельно аэробной части.
- 4.Танцевальные комбинации.
- 5.Корректирующие упражнения на осанку.( 24часов)

### **5. Раздел: Аэробика Folk**

*Теория:*

Виды оздоровительной аэробики и фитнеса.

*Практика:*

1. Корректирующая гимнастика .Выполнять упражнение до 30 секунд.
- 2.Упражнения на пресс, ягодицы.
- 3.Растяжка
- 4.Упражнения корректирующие на бедро сидя , лежа.
5. Танцевальные комбинации (24часов)

### **6. Раздел: Силовая аэробика**

*Практика:*

- 1.Разминка: растяжка, ОРУ.
- 2.Упражнения с гантелями в 1,5 кг.,до 30-40 секунд.
- 3.Упражнения с эспандерами, до 30-40секунд
- 4.Круговая тренировка -комбинированная .
5. составление комбинаций (24 часов)

## **3-года обучения**

### **1. Раздел: Аэробика Lo**

*Теория:*

Аэробика Lo как разновидность программ

*Практика:*

- 1.Упражнения на мышцы плеча, груди.
- 2.Упражнения на расслабления.
- 3.Упражнения на мышцы спины, ягодицы, пресс.
- 4.Укрепление всех мышечных групп
- 5.Проведение самостоятельно основной части занятия .(12часов)

## **2.Раздел:Аэробика Hi - Lo**

Теория:

Аэробика Hi-Lo как разновидность программ.

Практика:

- 1.Разминка: упражнения на гибкость.
- 2.Корректирующие упражнения на косые мышцы живота.
- 3.Упражнения с небольшими перемещениями вправо-влево.
- 4.Разминка :ОРУ в движение.
- 5.Упражнения на бедро и на ягодицу сидя и лежа.
- 6.Стретчинг.
7. Проведение самостоятельно основной части урока (28 часов)

## **3.Раздел: Аэробика Латина**

Теория:

Аэробика Латина как разновидность программ.(2 часа)

Практика:

- 1.Разучивание танцевальных шагов.
- 2.Коррекция осанки и фигуры.
- 3.Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины, брюшного пресса.
- 4.Упражнения на развитие гибкости.
- 5.Дыхательные упражнения .
6. проведение самостоятельно основной части урока (26часов)

## **4. Раздел: Street dance**

Теория:

Street dance Как разновидность программ.(2 часа)

Практика:

- 1.Танцевальные ритмические движения ,включающие в работу крупные группы мышц.
- 2.Разучивание танцевальных комбинаций.
- 3.Выполнение сложных танцевальных комбинаций.(26часов)

## **5. Раздел: Аэробика Folk**

Теория:

Аэробика Folk как разновидность программ. (2 часа)

Практика:

- 1.Упражнения корректирующие , стоя у станка.
- 2.Корректирующая гимнастика.
- 3.Растяжка комбинированная .
- 4.проведение самостоятельно основной части урока
5. Выполнение сложных танцевальных комбинаций (26 часов)

## **6. Раздел: Силовая аэробика**

### *Теория:*

Силовая аэробика как разновидность программ.

### *Практика:*

1. Заминка. Стретчинг мышц рук, спины, плеч, пояса, груди
2. Упражнения партерной части.
3. Упражнения с гантелями ,до 50-60 секунд.
4. Упражнения с эспандерами, до 50-60 секунд.
5. Выполнение самостоятельно основной части урока(26 часов)

## **Методическое обеспечение программы**

### **Структура построения урока аэробики**

Части занятия	Время	Виды упражнений и методы
1. Разминка	10 мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, "виноградная лоза", и т.д.) Дыхательные упражнения.
2. Аэробная часть	40 мин.	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц.
3. Заминка	5 мин	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности .Дыхательные упражнения.
4. Партерные упражнения	30 мин.	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры.
5. Заключительная часть	30 мин.	Танцевальные комбинации.

### **Методы обучения:**

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным,
3. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
4. Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
5. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.
6. Метод изменения темпа- дает возможность изучать сложные движения в более медленном темпе.
7. Метод музыкально интерпретации – основной метод сочетания движений аэробики с музыкой.

8. Метод «пирамиды» - включает сокращение повторений, составляющих последовательность упражнения.

### **Основные базовые шаги, применяемые в аэробике**

Базовые шаги в аэробике классифицируются по признакам:

- 1) взаимодействие с опорой ( ударные-прыжковые, неударные-непрыжковые)
- 2) признак симметрии нагрузки на правую и левую ногу в одном цикле движений (симметричные-March, Step Tap, Lunge, Step Touch, Open Step, Lift Step, ассиметичные-Side to side, V-step, Cross, Mambo)
- 3) биохимическая структура -особенности перемещения ОЦТ тела в цикле шага (основа-March: Step Tap, lunge, Mambo, V-step, Side to side, Cross; основа Step Touch: Open Step, Step line, Two step, Grape Wine, Lift step, Repeaters lift step)
- 4) временная структура шага (цикл 2 счета: March, Cha-cha-cha, Twist, squat, Jumping jack,цикл 4 счета: Step Tap, lunge, mambo, V-step, side to side, cross, step touch, open step, lift step: цикл 8 счетов и более: step line, two step, grape wine, lift step, repeaters lift step)
- 5) пространственная структура (низкоамплитудные, высокоамплитудные-lift step, repeaters lift step)
- 6) признак чередования ведущей ноги в цикле шага( основные, переменные, нейтральные.)  
классификация движений рук в аэробике.
  - 1) симметричные (когда обе руки выполняют одно и тоже движение.); ассиметричные (правая и левая рука выполняют различные движения.)
  - 2) взаимодополняющие (когда движения рук и ног происходят в одном направлении.); противоположные.
  - 3) Низкоамплитудные (движения рук ниже плечевого пояса- сокращение бицепса, трицепса, трицепса чередуя П и Л руки, низкая гребля, низкий бокс, чередуя удары П иЛ рукой, диагональный удар, чередуя П и Л руку, низкий перекрестный); среднеамплитудные (до уровня плечевого пояса – подъем рук вперед, подъем рук в стороны,разведение рук в стороны от плеча, разведение рук в стороны чередуя П и Л, от плеча пресс вперед, средняя гребля, перекрестный, плечевой удар, вперед-в сторону.); высокоамплитудные (выше уровня плечевого пояса – от плеча пресс вверх, вперед-вверх, разрез.).

### **Результативность при реализации программы:**

#### **1- й год**

#### ***Теория.***

Учащиеся к концу первого года обучения должны получить теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм , они должны

понять необходимость занятий. Знать все виды аэробики, технику безопасности при выполнении различных упражнений, гигиену тела и одежды.

### **Практика.**

1. Уметь четко и красиво выполнять упражнение .
2. Уметь повторить самостоятельно показанную или ранее знакомую связку.
3. Проводить самостоятельную разминку и подбирать упражнения в правильной последовательности.
4. Уметь правильно дышать во время выполнения упражнения.

### **2- й год**

1. Уметь повторить четко и красиво показанную танцевальную комбинацию ранее не знакомую.
2. Составление своей танцевальной связки разной системы сложности.
3. Проведение самостоятельно какой-то части занятий:
  - а) разминка
  - б) танцевальная часть
4. Улучшение развития физических качеств: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.
5. Улучшение координации движения.
6. Повышение сопротивляемости организма , уменьшение пропусков занятий по болезни.

### **3- й год**

1. Составление самостоятельно танцевальной связки:
  - а) комбинации; б) вариации;
2. Проведение самостоятельно основной части занятия.
3. Уметь правильно подбирать упражнения для необходимой мышечной группы например: подобрать 3 - 4 упражнения для укрепления мышц боков, поверхности бедра.
4. Укрепление всех мышечных групп.
5. Окончательное исправление осанки и укрепление мышц спины.
6. Улучшение развития физических качеств: быстрота, сила ,ловкость, гибкость, выносливость.

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

Для проведения занятий необходимо:

- спортивный или хореографический зал с деревянным половым покрытием;
- раздевалка;
- звуковоспроизводящая техника;
- база аудио кассет или CD-дисков с музыкальным сопровождением.

### **Кадровое обеспечение**

Программу может реализовать учитель физкультуры с дополнительным образованием «инструктор фитнеса» или «аэробики».

## Методический материал для педагогов

1. Методическое руководство Солодовникова Г.А. , заместитель директора по научно- методической работе ГДЮЦ «Русинка», г. Волжский Волгоградской области

2. С.В. Колесникова "Детская аэробика": Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.- 157с.

В пособии рассматриваются методики обучения аэробике детей школьного возраста (7-16 лет) , на начальном этапе этого процесса. Приводятся базовые элементы и упражнения для общего развития ребенка и его оздоровления, по коррекции недостатков телосложения .

3. Л.В. Сиднева., Е.П. Алексеева Учебное пособие по базовой аэробике. – М.: Федерация аэробики России, 1997. – 48с.

4. Л.Ким " Гимнастика Людмилы Ким"

5. Г.М. Замыцкая - Семинары по подготовке инструкторов по аэробике

6. Видеокассеты

### Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	всего
	<b>1. Аэробика 10 – 26 ч.</b>			
1.	История возникновения аэробики	1	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности			
3.	Упражнение на дыхание .	1	1	
4.	Упражнение на гибкость		2	
5.	Разминка: ОРУ	1	1	
6.	Разминка( упражнения на мышцы плеча, груди)	1	1	
	Упражнения на мышцы спины, ягодицы, пресс сверху и снизу.	1	1	
	Связка №1		2	
	Связка №1	1	1	
	Связка №2		2	
	Связка №3		2	
	связка №4		2	
	связка №5		2	
	<b>2. аэробика hi-lo (26 часов)</b>			
1.	Влияние физкультурных упражнений на организм.	1	1	
2.	Разминка: ОРУ, упражнение на мышцы.		2	
3.	Упражнения с небольшими перемещениями на бедро спереди, сзади.	1	2	

4.	Корректирующее упражнение на бедро сидя, стоя на четвереньках.	1	2	
5.	Упражнение на бедро и ягодицы, стоя у опоры.		2	
6.	Стрейчинг.		2	
	Связка 1	1	1	
	Связка 1		2	
	Связка 2	1	1	
	Связка 2		2	
	Связка 3		2	
	Связка 4			
	Связка 5			
3.Аэробика латина(28 ч.)				
1.	Значение аэробики для здоровья	1	1	
2.	О правильном питании	1	1	
	Разучивание танцевальных шагов		2	
3.	Небольшие связки и три –четыре танцевальных шагов	1	1	
			2	
4.	Связка 1	1	1	
5.	Связка 2		2	
6.	Связка 3		2	
	Небольшие связки с добавлением разных вариантов рук		2	
			2	
	Значение аэробики для здоровья.	2		
	Сложные танцевальные комбинации.		2	
	Сложные танцевальные комбинации с добавлением рук.		2	
4 street dance.(28 ч.)				
1.	О правильном дыхании.	1	1	
2.	О запрещающих движениях	1	1	
3.	Танцевальная комбинация № 1		2	
	Танцевальная комбинация № 2		2	
4.	О запрещающих движениях ,о правильном выполнении гласов.	1	1	
5.		1	1	
6.	Танцевальная комбинация №3		2	
	Танцевальная комбинация №4		2	
	Танцевальная комбинация №5		2	
	Связка 1		2	
	Связка 2		2	
	Связка 3		2	
	Связка 4		2	
	Связка 5		2	
5.аэробика folk (28 ч.)				
1.	Растяжка сидя, лежа.		2	
2.	История возникновения	1	1	
3.	Растяжка стоя у станка	1	1	
4.	Растяжка комбинированная		2	
5.	Упражнение на пресс, ягодицы.		2	
6.	Корректирующая гимнастика		2	
	Связка 1		2	



	Связка 1	1	1	
	Связка 2		2	
	Связка 2	1	1	
	Связка 3		2	
	Связка 3		2	
	Связка 4		2	
	Связка 5		2	
1.	6. силовая аэробика (20 ч.)			
2.	Упражнение с гантелями		2	
3.	Упражнение с эспандерами		2	
3.	Инструкции по технике безопасности при работе с гантелями, эспандерами.	2		
4.	Круговая тренировка		2	
5.	Разминка : растяжка, ОРУ.		2	
6.	Упражнение с эспандерами, до 30 секунд.		2	
	Связка 1	1	1	
	Связка 2	1	1	
	Связка 3		2	
	Связка 4		2	

:

## 2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Дата
1.	1 аэробика lo (24 ч.)			
	Значение дых. Упр.	2		
	Упражнения на дыхание, наклоны,	1	1	
2.	повороты.	1	1	
3.	Упражнения на бедро с боку,		2	
4.	внутри.		2	
5.	Упражнения на гибкость.		2	
	Разминка, ОРУ ,аэробная часть.		2	
	Упражнения на пресс: косые мышцы живота, пресс сверху , снизу.		2	
	Связка 1		2	
	Связка 2		2	
	Связка 3		2	
	Связка 4		2	
	Связка 5			
1.	2.аэробика hi-lo (34 ч)			
2.	«кьюинг» в аэробике	2		
	Разминка, ОРУ.	1	1	
	Упражнения с небольшими перемещениями на бедро спереди,	1	1	
3.	сзади, икроножные мышцы.		2	
	Заминка: упражнения на		2	
4.	расслабление, растяжка.		2	
5.	Корректирующие упражнения.		2	
	Стрейчинг.		2	
	Связка 1		2	
	Связка 1		2	

	Связка 2		2	
	Связка 2		2	
	Связка 3		2	
	Связка 3		2	
	Связка 4		2	
	Связка 5		2	
1.	3.Аэробика латина (20 ч.) Значение движений рук.	2		12
2.	Разучивание танцевальных шагов. Танцевальные шаги с добавлением	1	1	
3.	разных вариантов рук.	1	1	
	Сложные танцевальные комбинации.	1	1	
	Связка 1		2	
	Связка 2		2	
	Связка 3		2	
	Связка 2		2	
	Связка 4		2	
1.	4 street dance.(20 ч.) Составление своей танцевальной	2		
	связки разной системы сложности.	2		
2.	Проведение самостоятельно	1	1	
	разминки.	1	1	
3.	Проведение самостоятельно		2	
	аэробной части.		2	
4.	Танцевальные комбинации.		2	
5.	Корректирующие упражнения на		2	
	осанку.		2	
	Связка 1		2	
	Связка 2		2	
1.	5аэробика folk (30 ч.) Составление своей связки	2		
	Проведение самостоятельной	1	1	
2.	разминки	1	1	
3.	Корректирующая гимнастика	1	1	
4.	.Выполнять упражнение до 30	1	1	
	секунд.		2	
	Упражнения на пресс, ягодицы.		2	
	Растяжка		2	
	Упражнения корректирующие на		2	
	бедро сидя , лежа.		2	
	Связка 1		2	
	Связка 2		2	
	Связка 3		2	
	Связка 4		2	
	Связка 5		2	
	Связка 5		2	
1.	6.Силовая аэробика(28ч) Разминка: растяжка, ОРУ.	1	1	
2.	Упражнения с гантелями в 1,5 кг.,до	1	1	
	30-40 секунд.	1	1	
3.	Упражнения с эспандерами, до 30-	1	1	
	40секунд		2	

4.	Круговая тренировка-комбинированная.. Связка 1  Связка 2  Связка 3 Связка 4 Связка 5		2	
			2	
			2	
			2	
			2	
			2	

### 3 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	дата
1.	1.аэробика lo (14)	2		
2.	Аэробика lo как разновидность программ			
3.	Упражнения на мышцы плеча, груди. Упражнения на расслабления.		2	
4.	Упражнения на мышцы спины,		2	
5.	ягодицы, пресс. Укрепление всех мышечных групп		2	
	Проведение самостоятельно основной части занятия.		2	
1.	2.аэробика hi-lo (30 ч.)	2		
2.	Аэробика hi-локак разновидность программ			
3.	Разминка: упражнения на гибкость. Корректирующие упражнения на косые мышцы живота.		2	
4.	Упражнения с небольшими		2	
5.	перемещениями вправо-влево. Разминка :ОРУ в движение.		2	
6.	Упражнения на бедро и на ягодицу сидя и лежа.		2	
	Стретчинг.		2	
	Проведение самостоятельно части урока.		2	
	Связка 1		2	
	Связка 2		2	
	Связка 3	2		
	Связка 4	2		
1.	3.Аэробика латина (28 ч)	2		
2.	Латина как разновидность программ.			
3.	Разучивание танцевальных шагов. Коррекция осанки и фигуры.		2	
4.	Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины, брюшного пресса.		2	
5.	Упражнения на развитие гибкости. Дыхательные упражнения.		2	
	Проведение самостоятельно части		2	

	урока. Связка 1 Связка 2 Связка 3 Связка 4 Связка 5		2 2 2 2 2 2	
1.	4 street dance.(28 ч.) Street dance - Как разновидность программ Танцевальные ритмические движения ,включающие в работу крупные группы мышц. 3. Разучивание танцевальных комбинаций. Выполнение сложных танцевальных комбинаций. Связка 1 Связка 2 Связка 3 Связка 4 Связка 5	2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
1.	5.аэробика folk (28 ч.) Аэробика folk как разновидность программ. 2. Упражнения корректирующие , стоя у станка. 3. Корректирующая гимнастика. Растяжка комбинированная. Проведение самостоятельно части урока Связка 1 Связка 2 Связка 3 Связка 4 Связка 5	2	2 2 2 2 2 2 2 2 2	
1.	6.Силовая аэробика (28 ч) Силовая аэробика как разновидность программ 2. Заминка. Стретчинг мышц рук, 3. спины, плеч, пояса, груди Упражнения партерной части. 4. Упражнения с гантелями ,до 50-60 секунд. Упражнения с эспандерами, до50-60 секунд. Самостоятельное выполнение части урока. Связка 1 Связка 2 Связка 3	2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	