

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 430
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
Протокол № _____ от _____ 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 430
_____ Е.В. Горбунова
« _____ » _____ 2011 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

«Спортивная аэробика»

возраст детей 7 - 13 лет
срок реализации 3 года

Составитель программы:
Королева Наталья Эдуардовна
должность (педагог-организатор)
отделения дополнительного
образования детей (ОДОД)

Санкт-Петербург
2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивная аэробика имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми углубленных образовательных знаний, умений и навыков по спортивной аэробике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности во внеурочное время. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности спортивной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевать трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Цель: Создание условий для гармоничного развития физических, волевых и художественно-эстетических качеств учащихся средствами специально организованного спортивного процесса подготовки и занятий спортивной аэробикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике обязательных элементов спортивной аэробики;
- обучение элементам музыкальной грамоты;
- обучение необходимым теоретическим знаниям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- развитие музыкально-двигательных, хореографических способностей;
- развитие музыкальности и выразительности;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие организаторских навыков;

Воспитательные:

- воспитание ценности физической культуры и спорта;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, смелости, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит

нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Условия реализации

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 7 - 13 лет.

Набор осуществляется с желания учащегося заниматься данным видом спорта согласно письменного заявления и согласия родителей поступающего, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно – эпидемиологических прав и требований к наполняемости учебных групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования.

Сроки реализации

Данная программа предполагает 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 216 часов.

Режим организации учебных занятий

Учебные занятия проводятся:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

3 год обучения: 216 часов, 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

Программа делится на три этапа.

Первый год обучения – предварительная подготовка;

Второй год обучения – начальная подготовка

Третий год обучения – углублённая подготовка;

Формы организации деятельности

- групповая;
- индивидуальная;
- коллективная;
- фронтальная;
- поточная.

Формы проведения занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме:

тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Методы обучения

По способу организации занятия

- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игры, соревнования, тренировка).

По уровню деятельности детей

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Ожидаемый результат**1 год обучения****Учащиеся должны:****Знать:**

- истоки спортивной аэробики;
- значение здорового образа жизни;
- понятие о личной гигиене;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- элементы строевой подготовки ;
- базовые шаги аэробики;
- значение музыки в спортивной аэробике;
- понятие о содержании и характере музыки (метр, такт, размер);
- значение спортивных соревнований;

Уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм, такт, размер.

2 год обучения**Учащиеся должны:****Знать:**

- историю развития спортивной аэробики на международной арене и в России ;
- порядок занятий;
- правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма;
- правила построения и проведение комплексов по общей и специальной физической подготовке;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили спортивной аэробики;
- понятие о травмах;
- значение музыки в спортивной аэробике;
- понятие о содержании и характере музыки (метр, такт, размер);
- питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Уметь:

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

3-год обучения**Учащиеся должны:****Знать:**

- историю развития спортивной аэробики и достижения российских спортсменов;

- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- методы развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия;
- базовые шаги отдельно и в связках (усложненные варианты);
- этапы и методы составления комбинаций;
- движения и связки различных танцевальной аэробики;
- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы);
- значение музыки в спортивной аэробике;
- понятие о содержании и характере музыки (метр, такт, размер);
- правила судейства;
- краткие характеристики травм: (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.)

Уметь:

- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной и спортивной аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- выполнять шпагаты;
- уметь держать рисунок танца;
- уметь оказать первую доврачебную помощь;
- быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

Способы определения результативности

1. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
2. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
3. Наблюдение за учащимися во время тренировок и выступлений.
4. Опрос учащихся по пройденному материалу.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.

Этапы контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (по изучениям тем, разделов и др.);
- итоговый контроль (май);

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- открытое занятие;
- показ детских достижений (зачетное выступление перед родителями и гостями)
- комплексное тестирование, включающие в себя оценку всех видов подготовки

1-й день: 1) оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка технической подготовленности;

3-й день: 1) оценка функциональной подготовленности;

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

- мероприятия с награждением активных участников коллектива.

2 год обучения

- показ детских достижений (зачетное выступление перед родителями и гостями);
- открытое занятие;
- комплексное тестирование, включающие в себя оценку всех видов подготовки

1-й день: 1) оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка технической подготовленности;

3-й день: 1) оценка функциональной подготовленности;

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

3 год обучения

- показ детских достижений (зачетное выступление перед родителями и гостями);
- открытое занятие;
- комплексное тестирование, включающие в себя оценку всех видов подготовки

1-й день: 1) оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка технической подготовленности;

3-й день: 1) оценка функциональной подготовленности;

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4
1.1.	Организационные вопросы (комплектование группы);	4	-	4
1.2.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38	10	28
2.1.	Строевые упражнения	4	1	3
2.2.	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)	8	2	6
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями)	6	2	4
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)	8	2	6
2.5.	Легкоатлетические упражнения	8	2	6
2.6.	Спортивные и подвижные игры	4	1	3
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	4	26
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	8	1	7
3.2.	Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	8	1	7
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	1	5
3.4.	Упражнения для развития координации движений	8	1	7
4.	АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	8	16
4.1.	Перекаты	6	2	4
4.2.	Кувьрки	6	2	4
4.3.	Поддержки	6	2	4
4.4.	Пирамиды	6	2	4
5.	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22	8	14
5.1.	Элементы классического танца.	6	2	4
5.2.	Разнообразные виды передвижения	6	2	4
5.3.	Характер музыкального произведения	4	2	2
5.4.	Базовые шаги (элементы спортивной аэробики)	6	2	4
6.	АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	6	6
6.1.	Элементы пантомимы	4	2	2
6.2.	Музыкально ритмические задания	4	2	2
6.3.	Импровизация	4	2	2
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	10	-	10
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	Итого:	144	38	106

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Организационные вопросы (комплектование группы).

Практика: комплектование группы производится путем посещения классов школы, информированием учащихся, о формировании секции.

1.2. Вводное занятие.

Теория: Истоки спортивной аэробики. Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонн по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед 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.

Границы 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.

2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов. Значение здорового образа жизни.

Практика: Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

2.3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями).

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

Практика: Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя

руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Техника выполнения упражнений на снарядах и их значение в спортивной аэробике.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

2.5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений и их значение в спортивной аэробике.

Практика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

2.6. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке и ее значение в спортивной аэробике. Техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: 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 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубену с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

3.4. Упражнения для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Перекаты.

Теория: Перекаты: техника выполнения.

Практика: Перекаты – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперед на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
2. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

4. То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах.

Быстро сгибая руки, выполнять перекаат вперёд, и разгибая их, перекаат назад.

Типичные ошибки:

1. При перекаате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины. По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекаату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

4.2. Кувырки.

Теория: Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Практика: Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекаатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдно ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекаатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

4.3. Поддержки.

Теория: Техника выполнения поддержки.

Практика: поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

4.4. Пирамиды.

Теория: техника выполнения пирамиды. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Практика: Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Элементы классического танца.

Теория: Техника выполнения элементов классического танца.

Практика: Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 3 позициях;
- приседание (гран плие) 1, 2, 3 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр лек у де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибание на 45град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцах (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

5.2. Разнообразные виды передвижений.

Теория: Техника выполнения разнообразных видов передвижений. Значение музыки в спортивной аэробике.

Практика:

- ту-степ: шаги правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два).
- полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм - раз и).
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

5.3. Характер музыкального произведения.

Теория: Пояснение понятия «характер музыкального произведения».

Практика: Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

5.4. Базовые шаги (элементы спортивной аэробики).

Теория: Техника выполнения базовых шагов (элементов спортивной аэробики)

Практика:

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную в перед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение. При котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуть в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

6.АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. Элементы пантомимы.

Теория: Значение артистической подготовки в спортивной аэробике.

Практика: Поза, жест, мизансцена и её виды. Театральная мимика. Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений, мимики и жестов.

6.2. Музыкально ритмические задания.

Теория: Методы составления комбинаций. Понятие о состоянии и характере музыки (метр, такт, размер).

Практика: Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

6.3. Импровизация

Теория: Понятие импровизации.

Практика: Импровизация на заданные темы. Музыкально-пластические импровизации: « Осенние листья», « Бабочки», «Заколдованный лес», «Умиряющий лебедь».

7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Участие в мероприятиях и соревнованиях по спортивной аэробике.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятия с награждением активных участников коллектива. Подведение итогов года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42	12	30
2.1.	Строевые упражнения	6	2	4
2.2.	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)	8	2	6
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями)	6	2	4
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)	8	2	6
2.5.	Легкоатлетические упражнения	8	2	6
2.6.	Спортивные подвижные игры	6	2	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	10	20
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	6	2	4
3.2.	Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве	6	2	4
8.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6	2	4
3.4.	Упражнения на развитие координации движения	6	2	4
4.	АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	8	16
4.1.	Перекаты	6	2	4
4.2.	Кувьрки	6	2	4
4.3.	Поддержки	6	2	4
4.4.	Пирамиды	6	2	4
5.	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22	8	14
5.1.	Элементы классического танца	6	2	4
5.2.	Разнообразные виды передвижения	6	2	4
5.3.	Характер музыкального произведения	4	2	2
5.4.	Базовые шаги (элементы спортивной аэробики)	6	2	4
6.	АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	6	6
6.1	Элементы пантомимы	4	2	2
6.2.	Музыкально ритмические задания	4	2	2
6.3.	Импровизация	4	2	2
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	10	-	10
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	ИТОГО:	144	46	98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ

2. Вводное занятие.

Теория: История развития спортивной аэробики на международной арене и в России.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Повторение понятий «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонн по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед 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.

Границы 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.

2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов. Значение здорового образа жизни.

Практика: Для рук: поднятие и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

2.3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями).

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

Практика: Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднятие и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).

Теория: Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Техника выполнения упражнений на снарядах и их значение в спортивной аэробике.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

2.5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений и их значение в спортивной аэробике.

Практика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

2.6. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и системы организма. Техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднятие ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: 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 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубену с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

3.4. Упражнения для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Перекаты.

Теория: Перекаты: техника выполнения. Понятие о травмах.

Практика: Перекаты – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперед на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
2. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

4. То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах.

Быстро сгибая руки, выполнять перекаат вперёд, и разгибая их, перекаат назад.

Типичные ошибки:

1. При перекаате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины. По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекаату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

4.2. Кувырки.

Теория: Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Практика: Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекаатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекаатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

4.3. Поддержки.

Теория: техника выполнения поддержки.

Практика: поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

4.4. Пирамиды.

Теория: техника выполнения пирамиды. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Практика: Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Элементы классического танца.

Теория: Техника выполнения элементов классического танца. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Практика: Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр лек у де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибание на 45град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцах (релеве);
- махи ногами на 90 град. И выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

5.2. Разнообразные виды передвижений.

Теория: Техника выполнения разнообразных видов передвижений. Значение музыки в спортивной аэробике.

Практика:

- ту-степ: шаги правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два).
- полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

5.3. Характер музыкального произведения.

Теория: Понятие о содержании и характере музыки (метр, такт, размер)

Практика: Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (веселый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

5.4. Базовые шаги (элементы спортивной аэробики).

Теория: Техника выполнения базовых шагов (элементов спортивной аэробики)

Практика:

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную в перед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение. При котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуть в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

6. АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. Элементы пантомимы.

Теория: Значение артистической подготовки в спортивной аэробике.

Практика: Поза, жест, мизансцена и её виды. Театральная мимика. Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений, мимики и жестов.

6.2. Музыкально ритмические задания.

Теория: Методы составления комбинаций. Понятие о состоянии и характере музыки (метр, такт, размер).

Практика: Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

6.3. Импровизация

Теория: Понятие импровизации.

Практика: Импровизация на заданные темы. Музыкально-пластические импровизации: «Осенние листья», «Бабочки», «Заколдованный лес», «Умирающий лебедь».

7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Участие в мероприятиях и соревнованиях по спортивной аэробике.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: отчетное мероприятие с показом детских достижений перед родителями и гостями. Подведение итогов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	12	32
2.1.	Строевые упражнения	4	2	2
2.2.	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоем)	8	2	6
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами с гантелями,)	8	2	6
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)	8	2	6
2.5.	Легкоатлетические упражнения	8	2	6
2.6.	Спортивные подвижные игры	8	2	6
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	8	40
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10	2	8
3.2.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	12	2	10
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	2	10
3.4.	Упражнения для развития координации движений.	14	2	12
4.	АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56	10	46
4.1.	Перекаты.	12	2	10
4.2.	Кувырки	12	2	10
4.3.	Поддержки	10	2	8
4.4.	Пирамиды	12	2	10
4.5.	Подготовительные упражнения для выполнения сальто.	10	2	8
5.	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	6	34
5.1.	Элементы классического танца	12	2	10
5.2.	Разнообразные виды передвижений.	14	2	12
5.3.	Базовые шаги (элементы спортивной аэробики)	14	2	12
6.	АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	6	6
6.1.	Элементы пантомимы	4	2	2
6.2.	Музыкально ритмические задания	4	2	2
6.3.	Импровизация	4	2	2
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	12	2	10
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	Итого:	216	46	170

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1 Вводное занятие.

Теория: Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Повторение понятий «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонн по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед 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.

Границы 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.

2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

Практика: Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

2.3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями).

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

Практика: Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя

руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).

Теория: Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Техника выполнения упражнений на снарядах и их значение в спортивной аэробике.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

2.5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений и их значение в спортивной аэробике.

Практика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

2.6. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Теория: Методика развития двигательных качеств: гибкости, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Техника выполнения упражнений.

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднятие ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов,

отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: 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 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубену с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

3.4. Упражнения для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития координации движений. краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Вывихи, переломы, кровотечения.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Перекаты.

Теория: Перекаты: техника выполнения. Понятие о травмах.

Практика: Перекаты – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

2. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в упор присев.

3. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

4. То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах.

Быстро сгибая руки, выполнять перекаат вперёд, и разгибая их, перекаат назад.

Типичные ошибки:

1. При перекаате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины. По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекаату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

4.2. Кувырки.

Теория: Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Практика: Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекаатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекаатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

4.3. Поддержки.

Теория: техника выполнения поддержки.

Практика: поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину

усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

4.4. Пирамиды.

Теория: техника выполнения пирамиды. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Практика: Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

4.5. Подготовительные упражнения для выполнения сальто.

Теория: Сальто — переворот на 360°. Выполняется посредством вращения в воздухе прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры. Сальто может выполняться вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Наиболее простым из сальто является сальто вперед в группировке.

Практика: Подготовительные упражнения:

- а) группировки из положения лежа на спине, быстро поднимая ноги и таз. Выполнять в быстром темпе по 6—10 повторений подряд;
- б) группировки в висе на гимнастической стенке или турнике;
- в) оборот назад в группировке на кольцах: махом вперед согнуть ноги до положения виса сзади и, отпуская кольца, встать на ноги;
- г) прыжок вверх и назад в группировке с поддержкой.

Важно! Это упражнение требует умелой страховки.

Основы техники и рекомендации к выполнению:

В технике выполнения сальто назад выделяют три этапа: отталкивание, вращение, приземление,

1. Отталкивание — выполняется толчком обеими ногами после неглубокого приседания и отведения рук вниз и назад. Не задерживаясь в приседе, спортсмен должен прыгнуть как можно выше, при этом поднимая руки вверх, и потянуться за ними. Некоторое отклонение выпрямленного тела назад (без прогибания) облегчает выполнение сальто.

Грубая ошибка — прогибание с отведением головы назад. Это приводит к потере высоты и препятствует взятию плотной группировки.

2. Вращение. Закончив мах руками и толчок, необходимо быстро (резко) подтянуть согнутые ноги к груди и захватить их руками за голени. Стигание ног способствует

увеличению скорости вращения: чем плотнее группировка, тем быстрее вращение. Вращение должно продолжаться до того момента, пока спортсмен не увидит пол.

3. Приземление. Раскрывая группировку, спортсмен разгибает ноги, выпрямляется и поднимает руки, приземляется с носков на всю ступню, при этом сгибая ноги.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Элементы классического танца.

Теория: Техника выполнения элементов классического танца. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Практика: Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр лек у де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибание на 45град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцах (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

5.2. Разнообразные виды передвижений.

Теория: Техника выполнения разнообразных видов передвижений. Значение музыки в спортивной аэробике.

Практика:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два).
- полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм - раз и).
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

5.3. Базовые шаги (элементы спортивной аэробики).

Теория: Техника выполнения базовых шагов (элементов спортивной аэробики)

Практика:

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную в перед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение. При котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуть в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

6. АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. Элементы пантомимы.

Теория: Значение артистической подготовки в спортивной аэробике.

Практика: Поза, жест, мизансцена и её виды. Театральная мимика. Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений, мимики и жестов.

6.2. Музыкально ритмические задания.

Теория: Методы составления комбинаций. Понятие о состоянии и характере музыки (метр, такт, размер).

Практика: Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

6.3. Импровизация

Теория: Понятие импровизации.

Практика: Импровизация на заданные темы. Музыкально-пластические импровизации: «Осенние листья», «Бабочки», «Заколдованный лес», «Умирающий лебедь».

7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Теория: Ошибки, их предупреждение и исправление

Практика: Участие в мероприятиях и соревнованиях по спортивной аэробике.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятия с награждением активных участников коллектива
Подведение итогов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр компьютерной презентации, фотографий.	Компьютерная презентация, фотографии. Инструкции по технике безопасности	Опрос учащихся	Компьютер, экран, проектор
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практи-ческое занятие выполнение упражнений.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Методические разработки Рукабер Н.А Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП.	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гантели, набивные мячи, гимнастические маты, спортивные коврики. Обручи,
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие, выполнение упражнений.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, групповой, круговой, повторный, соревновательный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические пособия по аэробике, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю СФП.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.	Скакалки, музыкальный DVD или CD проигрыватель, диски с музыкой, набивные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, спортивные коврики.

4.	АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа, тренировка Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала,	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, практический, индивидуальный. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические разработки Колесниковой С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы»,	Контрольные тесты, мониторинг	Гимнастические маты, гимнастический трамплин, обручи, мячи разных размеров, помпоны, ленты, гимнастические палки, скакалки.
5.	ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие концерт.	Повторный, практический, дифференцированный, игровой, индивидуальный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания.	Методические разработки Лисицкой Т.С. «Хореография в гимнастике» CD, DVD диски с хореографическими упражнениями и музыкой.	Наблюдение, контрольные тесты.	Проигрыватель DVD или CD, компьютер, компакт-диски с учебным материалом.
6.	АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	компакт-диски с учебным материалом,	Мониторинг, тестирование по теоретическому материалу.	Проигрыватель DVD или CD, компьютер, компакт-диски с учебным материалом.
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	Участие в соревнованиях разного уровня.	Соревновательный метод. Участие, посещение и последующее обсуждение соревнований.	Обсуждение результатов соревнований.	Обработка контрольных результатов. Обработка тестов.	Проигрыватель DVD или CD, компакт-диски с музыкой, гимнастические палки, скакалки, помпоны, ленты.

8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	Мероприятие, праздник.	Мероприятия с награждением активных участников коллектива.	Основной показатель – участие в данных мероприятиях и результативность в соревнованиях.	Мероприятие с награждением активных участников коллектива	Музыкальный DVD или CD проигрыватель, диски с музыкой
----	-----------------------------	---------------------------	---	---	--	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал или зал хореографии.
2. Тренажёрный зал.
3. Гимнастические маты 6 шт.
4. Спортивные коврики.
5. Гантели.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Гимнастический трамплин.
8. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. Гимнастические палки, скакалки, обручи.
11. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом, CD проигрыватель или DVD проигрыватель.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература использованная при составлении программы:

1. Сборник программ лауреатов V всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования. Москва ГОУ ЦРСДОД 2003 г. Рукабер Н.А Образовательная программа «Спортивная аэробика»
2. Васютин Н.А. – М.: изд. «Детская литература», 1966. -320 с. – (библиотека пионера «Знай и умей»)
3. Гавердовский Ю.К., В.М. Смолевский. – М.: физкультура и спорт, 1979. – 327 с. (Спортивная гимнастика).
4. Коркин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с. (Спортивная акробатика).

Литература, рекомендуемая для педагога

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2006.
2. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт – 1988.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость. – М. 1981.
4. Виру А.А., Юримяз Т.А. Аэробные упражнения. - М. - 1988.
5. Закарьян Л.Х., Савенко А.П. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов на Дону: Феникс. 2001.
6. Иванова О.А. Всё о стретчинге. – М – 1991.
7. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт. – 1988.
8. Козлов В.И., Харковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким. – Челябинск. – 1988.
9. Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.
10. Лисицкая Т. Ритм + пластика. - М. - 1988.
11. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. Том 1, 2 – М.: – 2002.
12. Лорна Френсис. Методы преподавания оздоровительной аэробики. Перевод США. – М – 1992.
13. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. – М.: – 2000.
14. Лэсли Купер. Материалы семинара по аэробике – М. – 1991.
15. Монтегю Роберт. Материалы семинара по аэробике – М. – 1991.
16. Олдридж М. (перевод О.А. Ивановой). Правильный выбор упражнений. – М.: - 1990.
17. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу. – М. – 2000.
18. Сократов Н.В. Валеологическое обеспечение занятий различными видами спорта, хореографии, аэробики. Методическое пособие: ОДТДМ – Оренбург – 2000.
19. Сократов Н.В, Маркина Л.В. Хореография как метод кинезотерапии: ОДТДМ – Оренбург – 2000.

Литература, рекомендуемая для детей

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость. – М. – 1981.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
4. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт. – 1988.
5. Кудрявцев В.Т. , Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления– М: Линка – пресс. – 2000.
6. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. – М. – 1992.
- Тимофеева Е.А., Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М. – 1985.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.