

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад №208»**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 208
_____ У.С. Пахомова
Приказ № 86 от 25.08.2022 г.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Аэробика»***

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип программы: стартовый

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации- 3 года

Составитель:
Корнейчук Г.В., педагог
дополнительного образования

**г. Хабаровск
2022г**

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые акты и государственные программные документы.

Программа по дополнительному образованию «Общефизическая подготовка» (ОФП) (далее Программа) разработана с учетом следующих нормативных документов:

«Конвенция о правах ребенка» (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989г.);

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

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 13 января 1999года, одобрен Советом Федерации 27 января 1999года);

Федеральный закон от 02.06.2016 № 153 — ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №16 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

1.2.Актуальность и целесообразность программы.

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной,

эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

1.3. Основная форма организации – кружок, занятия в физкультурном зале.

Подгрупповая форма обучения по 5 детей.

Вводный курс (4-5 лет) 1 раз в неделю

Длительность занятия 20-25 минут.

I, II курс (5-7 лет) 2 раза в неделю.

Длительность занятия 25-30 минут

Средства реализации

Специально организованное обучение в кружке. Занятия из программы включены в раздел «Дополнительное образование» и проводятся 1 раз в неделю в средней группе и 2 раза в неделю согласно плану;

1. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей формированию навыков здоровья и конструирования вариантов своего, здорового образа жизни;

2. Работа с родителями. Это направление предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы;

3. Диагностика. Апробированы критерии (тесты) диагностики по усвоению программных задач «Аэробике».

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в кружке по аэробике включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определённое количество комбинаций);

5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые. *Во-первых*, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. *Во-вторых*, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

Отличительные особенности программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Срок освоения программы 3 года.

2. Содержательный раздел

2.1. Цель и задачи программы

Цель обучения состоит в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей, посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности. В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы.

Задачи:

- формирование знаний об оздоровительной аэробике;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробике;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, правильной осанки и культурой движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке детей дошкольного возраста.

Дети в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Реализация программы осуществляется через кружковую работу 1 раз в неделю начиная со средней группы и 2 раз в неделю со старшей группы.

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

2.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов		
		Вводный курс	I курс	II курс
1	Основы занятий	В процессе занятия		
2	Классическая (базовая) аэробика	10	20	22
3	Танцевальная аэробика	4	9	10
4	Фитбол – аэробика	9	15	12
5	Силовая аэробика	9	20	20
6	Стретчинг («растягивание»)	10	20	20
	Всего:	42	84	84

2.3. Календарный учебный график

Содержание	Вводный курс	I курс	II курс
Количество групп	1	2	1
Начало учебного года	01.09.2020		
Конец учебного года	30.06.2021		
продолжительность образовательного периода	42 недели		
Объем образовательной нагрузки в неделю (кол/мин)	1/20	2/25	2/30
Мониторинг	Май 2021		

2.4. Ожидаемые результаты: совершенствование физической подготовленности детей, здоровый и безопасный образ жизни; выразительность исполнения движений под музыку; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений.

2.5 Форма проведения итогов: по желанию детей – участие в спортивно-праздничном конкурсах выступления на утренниках; на спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

2.6. Психолого – педагогические основы

Аэробика – система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.

Из истории. Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц.

Из физиологии. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях.

При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

Для нормальной работы всех систем организма необходим прежде всего оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки.

Йоги говорят, что пока человек гибок - он молод. Действительно гибкость позвоночника, подвижность, амплитуда движений в суставах во многом определяют состояние здоровья человека.

Занятия аэробикой комплексно воздействуют на организм: они укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость организма, укрепляют кардиораспираторную систему, активизируют иммунные силы организма, совершенствуют координацию движений и чувство ритма, позволяют снизить избыточный вес, улучшают настроение, дают заряд бодрости. Любая физическая активность благоприятно влияет на организм человека в целом и на отдельные его системы. При выполнении физических упражнений активизируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга. Под влиянием мышечной активности повышается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление,

одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие. Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу. Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, возникающие при мышечной деятельности. Другой экстракардиальный фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы - перераспределения крови в виде уменьшения ее депонированной и увеличения циркулирующей массы, расширения капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока. Физические упражнения способствуют повышению притока крови к венечным артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличиваются поглощение и утилизация кислорода, с чем и связано повышение сократительной функции миокарда.

Довольно трудно определить энергетическую стоимость аэробики из-за того, что интенсивность движений самая разная. В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз:

Разминка

Аэробная фаза

Заминка

Силовая нагрузка

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

2.7. Общая структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовка	1. Разминка; разогревание (Warm up). 5-7 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой;	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;

		мышечных групп.	полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 10-15 мин.	1.Аэробная разминка (2-4 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (8-10 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу	1.Упражнения для мышц туловища,	В положениях лежа упражнения на	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз

	(Floor work)-фитнес (4-6 мин.)	бедра.	силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 2-4 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

2.8. Основные направления аэробики в детском саду:

* **Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

* **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

* **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов,

составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

* **Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

* **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Содержание занятий

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch)**. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march)**. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

2.9. Перечень учебно – методического обеспечения

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал, оснащённый зеркалами;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

2.10. Программно - методическое обеспечение

1. Виру А.А., Юримяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Зефирова Е.В., Платонова В.А. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие.- Санкт Петербург, 2006
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.
5. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. - М. Физкультура и спорт, 1985.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
7. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия. - М.:Эксмо, 2004.
8. Попова Е.Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.

9. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. Учебное пособие. -М.: Просвещение, 1989.
10. Черемисинов Н.В. Валеология - М.: Физическая культура, 2005.
11. Ю.Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

План-сетка кружка «Аэробика»

Вводный курс

Сентябрь – диагностика.

Месяц	Тема, вид занятия	Задачи	Методы и приёмы	Оборудование
Октябрь	Классическая-(базовая) аэробика «Ёжик резиновый»	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).</p> <p>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- совершенствование защитных сил организма.</p>	<p>Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и гибкими». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;</p> <p>Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок»</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Ёжик резиновый» (муз. С.Никитина, сл. Ю. Мориц)</p> <p>Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;</p> <p>Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».</p>	Магнитфон, коврики маты.

<p>Ноябрь</p>	<p>Фитбол-аэробика «Волшебный мяч»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	<p>Мотивация: «Мячи-ловкие, прыгучие, выносливые».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Ёжик резиновый»;</p> <p>Акробатические упражнения: «пистолет», «выпад».</p> <p>Закрепление ритмической композиции «Ёжик резиновый» (муз. С.Никитина, сл. Ю. Мориц);</p> <p>Психогимнастика: «Капель».</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.</p>
----------------------	---	---	--	---

Декабрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 	<p>Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой заниматься!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Ёжик резиновый» (муз. С.Никитина, сл. Ю. Мориц);</p> <p>Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок».</p> <p>Разучивание ритмической «Кабы не было зимы» (муз. Крылатова, сл.Ю.Энтина);</p> <p>Психогимнастика: «Снежинки»</p> <p>Стретчинг: медленное круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</p>	Магнитофон, коврик, маты.
---------	--------------------------------------	---	---	---------------------------

<p>Январь</p>	<p>Силовая аэробика «Богатыри»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	<p>Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Кабы не было зимы» (муз. Крылатова, сл.Ю.Энтина); Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перекаты». Разучивание гимнастического этюда «Богатырская сила»,песня А.Пахмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга» Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, коврик маты, гантели, эспандеры.</p>
----------------------	---	---	---	---

Февраль	Классическая - (базовая) аэробика	<p>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <p>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</p> <p>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</p>	<p>Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа;</p> <p>Разминка под музыку «Кабы не было зимы» (муз. Крылатова, сл.Ю.Энтина);</p> <p>Акробатические упражнения: «ласточка», «цапля».</p> <p>Закрепление ритмической композиции «Богатырская сила», песня А.Пахмутовой «Сила богатырская»</p> <p>Психогимнастика: «Не покажу!»</p> <p>Релаксация и самомассаж</p>	Магнитофон, коврик, маты
---------	-----------------------------------	--	---	--------------------------

<p>Март</p>	<p>Фитбол-аэробика «Весёлые муляжышки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 	<p>Мотивация: «Мы хотим быть ловкими, быстрыми и весёлыми».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;</p> <p>Разминка под музыку композиции «Ёжик резиновый» (муз. С.Никитина, сл. Ю. Мориц);</p> <p>Акробатические упражнения: «угол», «выпад».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю.Энтина);</p> <p>Психогимнастика: «Что там происходит»</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</p>	<p>Магнитфон, маты, фитбол мячи.</p>
--------------------	---	--	---	--------------------------------------

Апрель	Танцевальная аэробика «Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	<p>Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю.Энтина); Акробатические упражнения: «мостик», «выпад».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Волшебный цветок» (муз. Чичкова, сл. М. Пляцковского)</p> <p>Психогимнастика: «На поляне»</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</p>	Магнитофон, коврик, маты.
--------	----------------------------------	---	--	---------------------------

Май-диагностика

1-й год обучения

Сентябрь – диагностика.

Месяц	Тема, вид занятия	Задачи	Методы и приёмы	Оборудование
Октябрь	Классическая-(базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).</p> <p>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- совершенствование защитных сил организма.</p>	<p>Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и прыгучими, как кузнечики».Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш,«пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.В.Шаинского;</p> <p>Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для гибкости спины.</p> <p>Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».</p>	<p>Магнитофон, коврики маты.</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	<p>Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский);</p> <p>Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель».</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.</p>
----------------------	--	--	--	---

Декабрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 	<p>Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой заниматься!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок».</p> <p>Разучивание ритмической «Зима-холода!»(Губин);</p> <p>Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»:</p> <p>Стретчинг: медленное круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</p>	Магнитофон, коврики маты.
---------	--------------------------------------	---	---	---------------------------

<p>Январь</p>	<p>Силовая аэробика «Богатыри»</p>	<p>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</p> <p>- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</p> <p>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</p> <p>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</p> <p>- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</p> <p>- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</p>	<p>Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»;</p> <p>Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты».</p> <p>Разучивание гимнастического этюда«Богатери»,песня А.ПАХмутовой «Сила богатырская»;</p> <p>Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.</p>
----------------------	---	--	--	--

Февраль	Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»	<p>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <p>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</p> <p>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</p>	<p>Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки».Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.- подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки»(песня «Морячка» О.Газманова); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».</p>	Магнито фон, коврики маты, гимнастическая стенка.
---------	---	--	---	---

<p>Март</p>	<p>Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»</p>	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p>	<p>Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О.Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, маты, фитбол мячи.</p>
-------------	---	---	--	---------------------------------------

Апрель	Танцевальная аэробика «Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	<p>Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята».Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»;</p> <p>Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад».</p> <p>Разучивание ритмической композиции шуточного характера«Озорники»,муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»;</p> <p>Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»:</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</p>	Магнитофон, коврики маты.
--------	----------------------------------	---	--	---------------------------

Май-диагностика

2-й год обучения

Сентябрь-диагностика

Месяц	Тема, вид занятия	Задачи	Методы и приёмы	Оборудование
Октябрь	Силовая аэробика «Кавалеристы»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	<p>Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Озорники»;</p> <p>Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты».</p> <p>Разучивание спорт.музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»);</p> <p>Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Классическая -(базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»</p>	<p>- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;</p> <p>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- учить самост.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;</p> <p>- учить выражать различные эмоции.</p>	<p>Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно,здоровей!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка»,«перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.</p>
----------------------	--	--	--	---

Декабрь	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; 	<p>Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»;</p> <p>Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа...»);</p> <p>Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.</p>	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
---------	-----------------------------------	--	--	--------------------------------

<p>Январь</p>	<p>Танцевальная аэробика «Буратино»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 	<p>Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа...»</p> <p>Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты.</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Буратино»;</p> <p>Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»:</p> <p>Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».</p>	<p>Магнитофон, коврики маты.</p>
---------------	---	--	--	----------------------------------

Февраль	Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	<p>Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «точка»; Разучивание спорт.музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.
---------	---	---	---	---

<p>Март</p>	<p>Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самост.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выразить различные эмоции; - развивать способность к импровизации. 	<p>Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережом!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»;</p> <p>Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»;</p> <p>Разучивание спорт.- танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского);</p> <p>Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);</p> <p>Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.</p>
--------------------	--	--	---	---

<p>Апрель</p>	<p>Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; 	<p>Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами;</p> <p>Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;</p> <p>Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Улыбка»;</p> <p>Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</p>	<p>Магнитофон, маты, коврики фитбол мячи.</p>
----------------------	---	--	--	---

Май - диагностика