

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
центр дополнительного образования детей Мартыновского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЭНИГМА»

(аэробика)

Возраст детей: 7 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель
Леонова Юлия Владимировна
Педагог дополнительного образования

сл. Большая Мартыновка
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебно-тематическое планирование.	6
1.1. Учебно-тематический план 1 год обучения.....	6
1.2. Учебно-тематический план 2 год обучения.....	7
1.3. Учебно-тематический план 3 год обучения.....	8
2. Содержание программы.....	9
3. Методическое обеспечение.....	15
3.1. Принципы, средства, методы подготовки.....	15
3.2. Методические рекомендации по организации и проведению занятия.	16
3.3. Материально-технические условия.....	18
Список литературы.....	18
Приложения.....	18

Пояснительная записка

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ч. 9 статья 13 Федерального закона об образовании пункт № 11 «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.»), и Приказом МБОУДО ЦДОД Мартыновского района Ростовской области сл. Большая Мартыновка № 95 от 27.08. 2020г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2020 – 2021 учебный год.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. 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 танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна 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, социальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

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

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год
Обучающие	Познакомить детей с	Отработка элементов	Учить детей правильно

	<p>элементами строевой подготовки; Учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; Познакомить детей с базовыми шагами аэробики.</p>	<p>строевой подготовки; Учить детей управлять движения рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; Отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках; Дать понятие танцевального рисунка; Познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.</p>	<p>держаться на сцене; Отработка базовых шагов аэробики в связках; Освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики; Создание танцевального номера; Выход на сцену.</p>
Развивающие	<p>Развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); Развивать чувство ритма, музыкальность.</p>	<p>Развивать аэробный стиль выполнения упражнений; Начальное развитие специальных качеств; Развивать критичность и самокритичность.</p>	<p>Продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; Продолжать развитие специальных качеств; Продолжать развивать критичность и самокритичность; Развивать смелость перед выходом на сцену.</p>
Воспитывающие	<p>Привитие интереса к регулярным занятиям; Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.</p>	<p>Продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</p>	<p>Продолжить воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; Продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; Воспитывать ответственность каждого за успех общего дела; Воспитывать организованность.</p>

Предлагаемый учебный план рассчитан на 3 года. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

Адресат программы:

Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 7-17 лет. Продолжительность занятия 2 часа. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

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

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

Такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

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

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Реализую данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

1-й год обучения:

Ребенок должен знать, что:

- На занятия нужно приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме с аккуратно причесанными волосами;
- Заходя в класс, нужно здороваться и спрашивать разрешения, по окончании – прощаться с педагогами и другими детьми;
- Ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Ребенок должен 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.

2-й год обучения:

Ребенок должен знать:

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

Ребенок должен уметь:

- Четко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

- Четко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичными и критичными;
- Тактично выражать свое мнение по отношению к другим.

3-й год обучения:

Ребенок должен знать:

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

Ребенок должен уметь:

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

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

1. Учебно-тематическое планирование.

1.1. Учебно-тематический план 1 год обучения.

Год обучения: ___1___

Учебная нагрузка: ___4___ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД. Введение в образовательную программу	1		1
2.		Начальная диагностика		1	1
3.		Гигиена спортивных занятий	1		1
4.		Из истории аэробики	1		1
5.	Общефизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	4	36	40
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	10	11
7.		Общеразвивающие упражнения для	1	16	17

		ног			
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	1	10	11
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1	22	23
10.		Упражнения на развитие осанки	1	10	11
11.		Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	1	3	4
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	3	4
14.		Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)	1	3	4
15.		Сдача нормативов		2	2
16.		Участие в мероприятиях		2	2
	ВСЕГО 144				

1.2. Учебно-тематический план 2 год обучения.

Год обучения: ___2___

Учебная нагрузка: ___4___ часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД. Введение в образовательную программу	1		1
2.		Начальная диагностика		1	1
3.		Гигиена спортивных занятий	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
5.	Общефизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	4	20	24
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	10	11
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	16	17
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	1	10	11
9.	Специальная физическая	Базовые шаги и связки аэробики	1	19	20
10.		Упражнения на развитие осанки	1	10	11

11.	подготовка	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
12.	Хореографическая	Характер музыкального произведения		2	2
13.	подготовка	Знакомство с выразительным значением темпа музыки		2	2
14.		Элементы классического танца	2	10	12
15.		Понятие танцевального рисунка	1	1	2
16.		Стили танцевальной аэробики	6	6	12
17.		Сдача нормативов		2	2
18.		Участие в мероприятиях		2	2
		ВСЕГО 144			

1.3. Учебно-тематический план 3 год обучения.

Год обучения: ____3____

Учебная нагрузка: __6__ часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД. Введение в образовательную программу	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	2		2
5.	Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	2	10	12
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	16	18
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	2	10	12
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	19	20
9.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
10.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	15	16
11.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных	6	30	36

		стилей «hip-hop», «bally dance», «латино»			
12.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	20	22
13.		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»	2	20	22
14.		Самостоятельная постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	6	8
15.		Работа над рисунком танца	2	6	8
16.		Элементы классического танца	2	10	12
17.		Итоговая сдача номеров		2	2
18.		Участие в мероприятиях		5	5
	ВСЕГО :		216		

2. Содержание программы

В содержании данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

- 1 этап – подготовительный;
- 2 этап – совершенствование полученных ЗУН;
- 3 этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют годам обучения.

Рассмотрим содержание тем.

1-й год обучения (1этап)

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (4ч)	ТБ и ПДД. Введение в образовательную программу	Правила техники безопасности занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики		1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	1
	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и		1

		инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).		
	Из истории аэробики	История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.		1
Общезначительная физическая подготовка	Элементы строевой подготовки	Техника выполнения строевой подготовки.	Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроение и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	40
	Общеразвивающие упражнения для рук	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе и с разной амплитудой. (Подробнее см. приложение 3)	11
	Общеразвивающие упражнения для ног	Техника выполнения упражнений для ног без предмета.	Освоение и закрепление упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа на полу. (Подробнее см. приложение 4)	17
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лежа на полу. (Подробнее см. приложение 5)	11
	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики.	Изучение, выполнение, закрепление базовых шагов аэробики таких, как «неап», «ланч» и т.д. (Подробнее приложение 6)	23
Специальная физическая подготовка (22ч)	Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоение и закрепление упражнений на развитие осанки у станка, в партере и т.д. (Подробнее см. приложение 7)	11
	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее см. приложение 7)	11
Хореографическая	Характер музыкального	Пояснение понятия «характер музыкального	Прослушивание музыки и выяснение ее	4

	произведения	произведения».	характера (веселый, грустный, спокойный и т.д.)	
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	Пояснение понятия «темпа музыки».	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро и т.д.)	4
	Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)	Пояснение понятий «легато» и «стаккато»	Выполнение движений руками, головой, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.	4
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	2
ВСЕГО 144				

2-й год обучения (2этап)

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (5ч)	ТБ и ПДД. Введение в образовательную программу	Правила техники безопасности занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики		1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	1
	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде, к причёске, правилам поведения после занятий).		1
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и др., их характеристика. Разновидности танцевальной		2

		аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино и др., их краткая характеристика		
Общеразвивающая физическая подготовка (63Ч)	Элементы строевой подготовки	Повторение техники выполнения строевой подготовки.	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроение и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	24
	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление с упражнениями с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе и с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	11
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение техники выполнения упражнений для ног без предмета. Ознакомление с упражнениями с предметом.	Освоение и закрепление упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	17
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лежа на полу. (Подробнее см. приложение 5)	11
	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнение, закрепление базовых шагов и связок аэробики (Подробнее приложение 6)	20
	Специальная физическая подготовка (22Ч)	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений по осанке у станка, в партере и т.д. (Подробнее см. приложение 7)
Упражнения на развитие гибкости		Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	Закрепление упражнений гибкость у станка, в партере и т.д. (Подробнее см. приложение 8)	11
Хореографическая подготовка (30Ч)	Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение ее характера (веселый, грустный, спокойный)	2
	Знакомство с		Определение темпа	2

	выразительным значением темпа музыки		музыки (очень медленно, умеренно, быстро и т.д.)	
	Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве и др.	12
	Понятие танцевального рисунка	Введение понятия «танцевальный рисунок»	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	2
	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики (их сходства и различия, история возникновения, выполнение)	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики	12
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в мероприятиях.	2
ВСЕГО 144				

3-й год обучения (3этап)

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (7ч)	ТБ и ПДД. Введение в образовательную программу	Правила техники безопасности занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики		2
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).		1
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-		2

	аэробики	аэробика и др., их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино и др., их краткая характеристика		
Общефизическая подготовка(42ч)	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление с упражнениями с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе и с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	12
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение техники выполнения упражнений для ног без предмета. Ознакомление с упражнениями с предметом.	Освоение и закрепление упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	18
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лежа на полу. (Подробнее см. приложение 5)	12
	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Закрепление базовых шагов и связок аэробики (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие осанки у станка, в партере и т.д. (Подробнее см. приложение 7)	16
Специальная физическая подготовка (88ч)	Упражнения на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее см. приложение 8)	16
	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop»,	Изучение техники выполнения элементов различных стилей	Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей	36

	«bally dance», «латино»			
Хореографическая подготовка (72ч)	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией	Разработка движений для данной группы, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над рисунком танца, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»	Работа над танцевальной композицией	Разработка движений для данной группы, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над рисунком танца, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Самостоятельная постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией	Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки	8
	Работа над танцевальным рисунком	Обсуждение понятия «танцевальный рисунок»	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	8
	Элементы классического танца	Повторение техники выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми-плие, гран-плие, релеве и др.	12
	Итоговая дача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в мероприятиях.	5
ВСЕГО				216

3. Методическое обеспечение

3.1. Принципы, средства, методы подготовки.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса	Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиция, занятие-концерт, игра на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр
---	--

	видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов.
Дидактический материал	Специальная литература.
Средства для реализации программы	Кабинет, USB-носители с фото- и видеоматериалами «Фитнес», «Аэробика», музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений, стран.
Материально техническая база	Оборудование: коврики для занятий на полу в количестве 15 шт., скакалки, гимнастическая скамья, гантели, гимнастическая палка, USB-проигрыватель.
Формы подведения итогов	Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучение понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении принципов:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающегося, наглядности, систематичности, доступности и индивидуальности, прочности и прогрессирования;
2. Спортивные направленности к спортивным достижениям, непрерывности тренировочного процесса, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

Основным средством подготовки являются физические упражнения.

Основные методы используются при проведении занятий аэробикой: фронтальный, поточный, игровой, в форме круговой тренировки.

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движении.

Подготовительная часть.

Предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;

- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовой техники выполнения движений. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

- краткое изучение техники;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных качеств.

Новые технические движения изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма занимающегося в то состояние, в котором он находился до занятия. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

Физические упражнения для детей 7-13 лет подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовывать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые помогут им сосредоточиться на уроке.

Дети 7-13 лет нуждаются в активном обучении. Мыслить для них - значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение.

Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого. Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится когда их замечают. Они оценивают себя

по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание иногда делает детей самокритичными. В этом возрасте у них хорошо развивается гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет.

3.3. Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по аэробике, нацеленных на оздоровление и повышение уровня двигательной активности детей:

1. Танцевальный зал.
2. Спортивный инвентарь.
3. Музыкальное оснащение.
4. Желание детей заниматься.

Список литературы

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

Приложения

Приложение 1

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

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого из требований - 0,5 б., значительное – 1б., недодержка одного счета – 1б.
2	Мост, держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1б.
3	Шпагат в трех положениях – правый, левый, прямой.	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног – от

		0,5 – до 1б.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого из требований - 0,5 б., значительное – 1б.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.)
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0,5б.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке. (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 градусов.
13	Жим на одной ноге (правой и левой).	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скалкой.	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

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

Упражнения	Баллы			
	10	9	8	7
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная складка: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удержанием ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу.	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов.
Шпагат в трех положениях – правый, левый, прямой.	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.
Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	8	6	4	2
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка.	Носок свободной ноги на уровне груди.	Носок свободной ноги поднят на 90 градусов.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 градусов.

Оценка контрольных упражнений и специальной физической подготовки (сила, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы														
	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без замаха руками.	42	41-42	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со замахом руками.	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Вис углом на гимнастической стенке. (держат)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (правой и левой).	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Стойка на руках у опоры.	2м	1,54м	1,48м	1,42м	1,36м	1,30м	1,24м	1,18м	1,12м	1,06м	1м	0,54м	0,48м	0,42м	0,36м
Прыжки со скалкой.	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

гимнастическую скамейку толчком двумя ногами.																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Оценка данных

Средний балл	Уровень
3,9 и ниже	Низкий
4 – 4,9	Ниже среднего
5 – 7	Средний
7,1 – 7,9	Выше среднего
8 – 9	Высокий

Приложение 2

Строевые упражнения.

Понятия: строй, шеренга, колонна, ряд, направляющий, замыкающий, интервал, дистанция. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота, расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в одну колонну по одному и построение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение 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.

Приложение 3

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движение 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 станке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, но с отведением ноги назад при сгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке и в висах). Упражнения с гантелями.

Приложение 4

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания

с выпадами в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону вперед. Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, в упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногам с движениями туловищем, руками (на месте, в движении).

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

Приложение 5

Упражнения для туловища, шеи и спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальными напряжениями (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивания вправо, влево, смещения туловища вправо, влево прогиб вперед, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: сначала подъем верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Приложение 6

Базовые шаги аэробики.

Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

Подъем колена: движение выполняется стоя, одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу;

Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая прямая, стопа на полу;

Бег, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками.

Выполняется на месте и с передвижением.

Прыжки ноги вместе-врозь: из основной стойки толчком двумя ногами, прыжок ноги врозь с приземлением и.п.;

«Скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

Ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два);

Скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой.

Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

Полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой.

Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз и);

Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз и);

Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется 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 начинается 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, четыре);

Чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

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

Примерные связки из базовых элементов аэробики

№1

Такты (восьмерки)	Общее название элемента	Счеты	Движения ног	Движения рук
1.	Double step touch с правой	1	Шаг правой вправо	Правая вперед
		2	Приставить левую к правой	Руки согнуты перед грудью
		3	Шаг правой вправо	Левая вперед
		4	Приставить левую к правой	Руки согнуты перед грудью
	Toe tap	5	Правая вправо на носок	Руки в стороны
		6	Приставить правую	Руки вверх
	Knee up	7	Правое колено вверх	Согнуты руки опускаются к коленям, локти направлены в пол
		8	Правая на пол	Руки согнуты перед грудью

№2

Такты (восьмерки)	Общее название элемента	Счеты	Движения ног	Движения рук
1.	Начало от v-step	1	Шаг правой в сторону-вперед	Правая в сторону-вперед
		2	Шаг левой в сторону-вперед	Левая в сторону-вперед
		3	Приставить правую к левой	Руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
		4	Мах правой вверх (при	Выпрямить руки вперед

			движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	
		5	Шаг правой назад	Свободная работа рук как в марше
		6	Приставить левую к правой	
		7	Шаг правой на месте	
		8	Шаг левой на месте	

Примерные связки из базовых элементов аэробики

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

Такты (восьмерки)	Общее название элемента	Счеты	Движения ног	Движения рук
Такты (восьмерки)	Общее название элемента	Счеты	Движения ног	Движения рук
1.	Pivot turn	1	Правая вперед на носок	
		2	Поворот на носках на 180 градусов	
		3	Правая вперед на носок	
		4	Поворот на носках на 180 градусов (правая нога осталась сзади)	
	V-step	5	Правая в сторону-вперед	Согнут правую, локоть направлен вниз, ладонь направлена вперед
		6	Левая в сторону-вперед	Согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направлена вперед
		7	Правая назад в и.п.	Хлопок в ладоши
		8	Левая назад в и.п.	Хлопок в ладоши
2.	Step touch	1	Шаг правой в сторону	Согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо)
		2	Левую приставить к правой	Согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		3	Шаг левой в сторону	Согнутые перед грудью руки наклоняются вправо
		4	Правую приставить к левой	Согнутые перед грудью руки наклоняются вправо

	Heel touch	5	Шаг левой вперед	
		6	Выставить правую вперед на пятку	Хлопок в ладоши
		7	Шаг правой назад	
		8	Приставить левую	Хлопок в ладоши

№2.

Такты (восьмерки)	Общее название элемента	Счеты	Движения ног	Движения рук
1.	Basic step	1	Шаг правой вперед	Выпрямить вперед
		2	Левую приставить к правой	Хлопок в ладоши
		3	Шаг правой назад	Выпрямить вперед
		4	Левую приставить к правой	Поставить на пояс
	V-step	5	Правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола	Круг правой рукой вперед, левая на поясе
		6	Вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди	
		7	Приставить правую ногу к левой	Круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	Шаг левой на месте	
2.	Knee up	1	Шаг правой вперед	Согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо)
		2	Левое колено вверх	Свободная работа рук как в марше
		3	Шаг назад левой	
		4	Правую приставить к левой	
	Stradl	5	Левая в сторону	Правая выпрямить в сторону
		6	Правая в сторону	Левая выпрямить в сторону
		7	Левая в исходное положение	Руки вверх
		8	Правая в исходное положение	Опустить руки вниз дугами вовнутрь

Приложение 7

Упражнение на развитие осанки.

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

Упр. «Черепашка»

Установка: сидим на стуле нас привязали к спинке стула.

И.п. сидя на коврике, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счета плечи собираются вперед, голова опускается вниз, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счета возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: сначала подъем верхней части туловища, затем нижней и одновременно.

Приложение 8

Упражнение на развитие гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в стороны с различными движениями рук. Махи ногами с различной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения на несколько секунд. Упражнения на развитие подвижности стопы: и.п. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперед, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка». Упражнение для растяжки мышц ног: и.п. дети сидят в паре друг напротив друга, ноги упираются в щиколотки, руки сцеплены. На раз-два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнера, на следующие 4 счета фиксируют положение, на следующие 2 счета возвращаются в исходное.

Приложение 9

Элементы классического танца.

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

Приложение 10

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

«hip-hop»

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из «шагов» аэробики наиболее популярны step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), touch-front, knee up, grape wine, v-step, curl прыжки, повороты, выпады. Часто используется кач в

различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъемы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, «шаги» фанка, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

«belly dance»

Основные элементы: бочка, волна, тряска, тарелочки, качалка, удары, ключ, проходки.

Связки из двух и более элементов: каракатица, лошадка.

«латино»

1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой скрестно позади ведущей.

2 – шаг ведущей ногой на месте.

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