

Государственное казенное учреждение Свердловской области «Центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Содействие»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ СО ЦПМСП «Содействие»
Н.В.Воробьева
« 16 » _____ 2017г.
Приказ № _____ от « 16 » _____ 2017г.



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-аэробика»
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)

Лешина Марина Львовна, педагог дополнительного образования.

г. Реж, 2017 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3стр.
2. Общая структура занятий.....	5стр.
3. Учебно-тематический план.....	8 стр.
4. Содержание занятий.....	8стр.
5. Материально-техническое оснащение..	16стр.
6. Литература.....	16стр.
7. Приложение.....	16стр.

Пояснительная записка

Дополнительная программа кружка «Фитнес-аэробика» с физкультурно - оздоровительной направленностью составлена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек среднего и старшего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и упражнений.

Программа адаптирована для девочек с подготовительной группой здоровья и имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девочек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Данная программа содержит обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и обучающегося. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, ведению здорового образа жизни. Оздоровительные занятия развивают двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а двигательную подготовленность обучающихся позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

В реализации программы кружка «Фитнес-аэробика» участвуют обучающиеся(10-14лет).

Срок реализации данной программы-1 год. Количество занимающихся 10 человек.

Программа рассчитана на 36 часов(1 раз в неделю по 60 минут).

Цель : формирование умений к посильным занятиям оздоровительной физической культурой обучающихся посредством освоения основ аэробики, развитие физических интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

- Укрепление здоровья: развитие мышечных групп организма обучающихся;
- Выработка правильной осанки, походки;
- Профилактика заболеваний;
- Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия;

- Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- Повышение интереса и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой.

Средствами программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающие упражнения, фитбол, стретчинг .

Формы занятий: групповые и индивидуальные .

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Предполагаемый результат.

Обучающиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно,
- сосредотачиваться и расслабляться.

Общая структура аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется

как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на занятиях аэробики может быть организована по разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

Общая структура занятий

Часть занятий, продолжительность	Направленность	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
Подготовительная (5-10 минут)	Разминка: Разогревание	1. Локальные(изолированные движения)	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендов. использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		2. Совмещения движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения 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.
	Стрейчинг-	Изолированные движения для мышц	Растягивание мышц	Выполнять в медленном и

Основная(20-30 минут)	упражнения на гибкость	бедро и голени	голень, передней и задней поверхности бедра, поясницы	среднем темпе в положении стоя, с опорой о бедро, без использован. махов и пружинящих движений.
	Аэробная часть	Аэробная разминка	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений на месте и передвижениями в разных направлениях
		«Аэробный пик»	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 за счет координационной, амплитуды перемещений, темпа движений.
		Первая аэробная «заминка»	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающей амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой о бедро.	Уменьшение перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпады в полуприседе, с очитаются с дыханием, темп движений замедляется

Заключительная(10 мин)	Упражнения на полу	Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.	Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности обучающихся.
		Упражнения для мышц бедра	В положениях лежа и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, на тренажерах.
		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
	«Заминка»	Упражнения на гибкость	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей голени, бедра, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Учебно-тематический план

№П/П	Разделы	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.	1
2		Диагностика	1
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	3
4		Ритмическая гимнастика	4

5		Упражнения на развитие гибкости	3
6		Силовые упражнения для мышц рук, ног ,пресса	4
7		Упражнения со скакалкой	2
8		Базовые шаги аэробики	4
9		Фитбол-аэробика	3
10	Специальная физическая подготовка	Аэробика силовой направленности	4
11		Шейпинг с гантелями	3
12		Стретчинг	3
13	Итоговое занятие	Подведение итогов. Диагностика	1
Всего			36

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Тема 2. Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности.

Тема 3. Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Тема 4. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Комплекс ритмической гимнастики:

1. Подъемы стопы на носочки. Повторить 8 раз в медленном, 8 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. Повторить 8 раз
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8 раз.
4. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 8 раз
5. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 8
6. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
7. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
8. То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.
9. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
10. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 8 раз.
11. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 8 раз..
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 8 раз.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 8 раз.
15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо- влево. Повторить 8раз.
16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
17. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
18. И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8раз.

- 19.И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
20. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
- 21.И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
Бег, сгибая ноги назад.
- 23.Скачки на двух ногах с поворотами таза направо, налево, с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).
24. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой ногой вперед,
25. Ходьба на месте пружинящим шагом.
- 26.И. п.- сед. сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
27. И. п.- сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8раз.
- 28.И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
- 29.И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.
Повторить 8 раз.
30. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
31. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.
Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-раз.
32. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.
- 33.Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
34. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
35. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку.
Движения выполняются левой ногой.
39. И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
- 40.И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед.
42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.
- 44.И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

Тема5. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра

-растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

-для гибкости спины

- для растягивания мышц живота;

-для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

-для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;

- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава.

Тема 6. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

Тема 7. Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)

Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).

Скачки с двух ног на одну.

Скачки на одной ноге.

Вращение скакалки под ногами.

Упражнения в парах.

Упражнения с длинной скакалкой.

Тема 8. Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

1. ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
2. приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. два приставных шага
4. открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
5. захлест
6. скрестный шаг в сторону
7. шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. подъем колена вверх
9. Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. касание пола пяткой
11. скрестный шаг с перемещением вперед
12. выпад

Тема 9 Фитбол- аэробика

Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче
И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты
2. Повороты туловища
И.п.: стоя на коленях, руки на мяче
1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз
2-и.п.
3-поворот тела вправо
4-и.п.
3. Наклоны
И.п.: сидя на мяче ноги врозь
1-2-3 наклон к левой ноге
4-и.п.
5-6-7 наклон к правой ноге

8-и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присел у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс фитбол -гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : то же

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

Тема 10 Аэробика силовой направленности

- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса , рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Овладение упражнениями с гантелями и на тренажерах.

Тема 11 Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.
3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперед. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
6. И.п. - ш.с. прыжки.
7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе
- 21- 30- Упражнения в положении лежа.

Комплекс упражнений №2

И.п. - основная стойка гантели к плечам 1,2 - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.

То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперёд, гантели за головой.

17. И.п. – выпад правой вперёд, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.

18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.

19. Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).

20– 25 упражнения на силовых тренажёрах.

Тема 12 Стрейчинг .

Ознакомление с основными элементами стрейчинга.

- в положении стоя:

1. поза «горы» -исх.пол., ноги вместе, руки вдоль тела, макушка тянется вверх; поза «дерева»-руки вверх ,лопатки вместе, можно выполнять на одной ноге, другая поднята стопой на внутреннюю поверхность икры другой ноги; поза вытянутого треугольника-ноги шире плеч, руки вытянуты в стороны ,делаем наклоны влево –вправо; поза воина наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад;

- в положении сидя («легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «героя»-встаем на колени ,пятки разводим в стороны, медленно садимся, руки вверх или на колени, макушка тянется вверх; поза «головы коровы»-согнуть левую ногу в колени ,так ,чтобы пятка коснулась правой ягодицы, а правую ногу согнуть над левой ногой ,чтобы пятка коснулась левой ягодицы ,руки соединить за спиной; поза «посоха»-сидячее положение ноги вытянуты вперед ,слегка согнуты в коленях, ноги вместе, руки по обе стороны от ягодиц, потянуть тело вверх; в седе с прямыми ногами наклон вперёд, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад.

- в положении лежа (поза «рыбы»)-из положения сидя ноги перед собой ,затем помогая себе руками ,приподнять грудь, отклонить голову назад аккуратно выгнуться назад; коленная поза-встатьб на четвереньки,опуститься на локти,опустить плечи и голову вниз; поза «кобры», поза «лука»-корзинка);

- с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);

- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Литература

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

Приложение 1

Определение физической подготовленности.

1. Владеет комбинациями и упражнениям на фитболах.
2. Владеет упражнениями с гантелями.
3. Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле.
4. Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов .
5. Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.
6. Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции развито чувство равновесия.
7. Всего баллов.
8. Уровень усвоения.

Оценка уровня развития

3балла: при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов