

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №4
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2015 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад №4
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2015 № 78-Д



Заведующий ГБДОУ
_____ А.З. Горчакова

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»**

на 2015 - 2016 учебный год

**Форма реализации программы – очная;
Год обучения – первый 2015-2016;
Наименование группы – подготовительной к
школе группа «Почемучки»
Возраст обучающихся – от 6 до 7 лет.**

**Автор-составитель:
Трифонова Анна Борисовна, педагог
дополнительного образования**

**Санкт-Петербург
2015**

Содержание ДОП

Разделы	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Календарно-тематическое планирование на текущий учебный год по занятиям	6
5. Планируемые результаты и способы их проверки	8
6. Взаимодействие с семьями воспитанников	9
7. Учебно-методическое обеспечение	9
8. Список литературы	10
9. Приложения	11

1. Пояснительная записка

Разработана на основе:

- дополнительной общеразвивающей программы (далее ДОП) ГБДОУ детский сад № 4 Кронштадтского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ), утвержденной приказом от «31»08.2015г. № 78./Д

Рабочая программа разработана на период 2015-2016 учебного года (с 01.10.201_ по 31.05.201_ года)

Рабочая программа составлена с учётом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. Рабочая программа предназначена для детей от 4 года до 5 лет.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости

Краткая характеристика программы

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей 4-7лет дошкольного возраста Направленность ДОП: физическое развитие

Краткая характеристика программы

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей 4-7лет дошкольного возраста Направленность ДОП: физическое развитие

Цель и задачи ДОП

Цель детского фитнеса можно определить, как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Задачи детского фитнеса:

- развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;
- формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе;
- обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами фитнес-технологий; *познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его склонностями и способностями в любом из предлагаемых направлений детского фитнеса, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляция физического состояния; профилактика заболеваний различных систем организма и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, массы тела; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка;
- расширение функциональных возможностей организма, развитие психомоторных способностей и повышение уровня физической подготовленности; *выработка привычки заниматься физическими упражнениями и повышение интереса к занятиям физической культурой; *приобщение к здоровому образу жизни; содействие эффективной самореализации занимающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности и удовлетворению их индивидуальных интересов, потребностей и правильному самоопределению;
- вовлечение как можно большего количества детей в организованные формы массовой физической культуры и досуговой деятельности; открытие спортивных талантов, определение склонностей и способностей ребенка к какому-либо виду спорта и дальнейшее их развитие.

Краткая характеристика целевой группы потребителей образовательной услуги

Данная программа рассчитана на детей 6-7 лет. Учебные группы по дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности детей. Количество детей в группе не более 15 человек количество мальчиков и девочек в равном соотношении. Количество, их возрастные категории, а также продолжительность занятий зависят от направленности ДОП и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В том возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Сроки реализации ДОП

Программа Детский фитнес реализуется в течении 1 года 2016-2017 год (октябрь 2016-май 2017года)

Количество часов за учебный год-64ч.

Формы и режимы занятий.

На занятиях детским фитнесом используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 10-12 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю (общий объём – 64 занятия в год) Длительность образовательной деятельности не более 30 минут, в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13.Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

2.Учебно тематический план 3 года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1	Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом	0,5	0,5	1
2	Раздел 1. «Теоретические сведения» (основы знания)	1	1	2
3.	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	3,5	11,5	15
3.1	Тема 1. «Строевые упражнения и перестроения»	0,5	1,5	2

3.2	Тема 1. «Упражнения в ходьбе и беге»	0,5	1,5	2
3.3	Тема2.«ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением»	0,5	1,5	2
3.4	Тема 3.«ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением».	0,5	1,5	2
3.5	Тема 4. «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»	0,5	1,5	2
3.6	Тема 5. «Упражнения для мышц туловища»	0,5	2,5	3
3.7	Тема 6. « Упражнения для мышц ног»	0,5	1,5	2
4.	Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»	2	13	15
4.1	Тема 1. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве»	0,5	4	4,5
4.2	Тема 2. «Развитие координационных способностей»	0,5	3	3,5
4.3	Тема 3. «Развитие гибкости и амплитуды движения»	0,5	3	3,5
4.4	Тема 4. «Развитие скоростно-силовых качеств»	0,5	3	3,5
5.	Раздел 4. «Специальная техническая подготовка»	4	7	11
5.1	Тема 6. «Элементы художественной гимнастики»	1	2	3
5.2	Тема 7. «Базовые шаги на степ – платформе»	1	4	5
5.3	Тема 8. «Силовая гимнастика»	1	3	4
5.4	Тема 9. «Танцевальные связки»	1	3	4
6.	Раздел 5. «Фитбол»	1	6	7
7.	Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».	1	1	2
8.	Раздел 7. «Малоподвижные игры».	1	1	2
9.	Раздел 8. «Самоконтроль».	1	1	2
10.	Раздел 9. «Концертная деятельность».	1	2	3
11.	Раздел 10. «Итоговое занятие».	1	2	3
	Итого:	17	47	64

**3. Календарно - тематическое планирование на 2015- 2016год
(для 3 года обучения)**

Месяц № занятия	По плану	Факт	теория	практика	Тема, вид ОД	Тип занятий		Варианты итоговых мероприяти й
Октябрь 1-8			3	7ч.	1.Классическая аэробика «Веселые ритмы»	Вводное занятие, о Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой; - повторение 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.	Муз.центр, коврики маты.	Итоговое показательное занятие по данной теме
Ноябрь 1-8			2	7ч.	2.Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	Муз.центр, коврики маты, фитбол мячи.	Итоговое показательное занятие по данной теме
Декабрь 1-8			2	7ч.	3.Танцевальная аэробика «Русский выт»	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	Муз.центр, коврики маты.	Итоговое показательное занятие по данной теме

Январь 1-8			2	7ч	4.Степ-аэробика «Гопай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. <p>умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.	Итоговое показательное занятие по данной теме
Февраль 1-8			2	7ч.	5.Классическая аэробика «Отважные моряки»	<ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Магнитофон, коврики маты	Итоговое показательное занятие по данной теме
Март 1-8			2	7ч.	6.Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.- 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. 	Магнитофон, маты, фитбол мячи.	Итоговое показательное занятие по данной теме

Апрель 1-8			2	7ч.	7. Танцевальная аэробика «Народный mix»	<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. - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Магнитофон, коврики маты.	Итоговое показательное занятие по данной теме
Май 1-6			1	3ч.	8. Степ-аэробика «Загадочные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память 	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.	Итоговое показательное занятие по данной теме
Май 2			1	2ч.	Подготовка к итоговому занятию.	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма 	Муз. центр. фитбол мячи.	Отчетный показ
Всего:			17	47				

4. Ожидаемые результаты освоения обучающимися содержания ДОП

- Наличие интереса к занятиям фитнесом;
- Знают основы здорового образа жизни, понятие осанка, гибкость, растяжка, назначение спортивных тренажеров;
- Знают названия упражнений игрового стретчинга, умеют сохранять заданную позу, технически правильно выполнять упражнения игрового стретчинга;
- Знают разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- Умеют следить за своей осанкой, регулировать напряжение и расслабление тела;
- Исполняют движения в танцевальных и гимнастических композициях выразительно, соответственно музыке;

- Выполняют упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- Владеют элементарной техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- Сочетают двигательные упражнения с дыханием;
- Выполняют под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее с элементами самостоятельности

5. Планируемые результаты и способы их проверки

К концу 2 года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол» степ -платформы, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие,
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

2 раза в год (сентябрь, апрель-май) проводится оценка индивидуального развития воспитанников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности по физическому развитию

Инструментарий для педагогической диагностики - журналы наблюдений детского развития (дошкольный возраст) -Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуального плана развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Журнал наблюдения и оценки развития

Ребенок _____ группа _____ пол _____

Уровни показателей : Р- в развитии; П – при умеренной поддержке; С– самостоятельно;

	Критерии развития	Этапы наблюдений	
		I	II
	5-6 лет		

6. Взаимодействие с семьями воспитанников

Период проведения	Мероприятия
Октябрь	Родительское собрание
Ноябрь	Неделя открытых дверей
Апрель	Мастер-классы
Октябрь, февраль, май	Консультации проводятся согласно утвержденному графику. - «Детский фитнес плюсы и минусы» - «Физическое развитие детей» - «Игры детей летом с нетрадиционным оборудованием (фитболы) - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.
По мере необходимости	Индивидуальные консультации
В течение года	Наглядная информация для родителей по направлению реализуемой дополнительной общеразвивающей программы, по пропаганде тематики дополнительных образовательных услуг. Наглядная информация – консультация на стендах: - «Фитбол дома» - «Укрепляем мышцы спины» - «Профилактика плоскостопия»; - «Азбука безопасного падения».

Методическое обеспечение ДОП

Общая структура образовательной деятельности

1. Уровень: Дошкольное образование 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;

5. Дифференциация:

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

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 10-12 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
 - 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
 - 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
 - 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 3-5 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	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	2.Основная часть 14-16 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.С помощью степ – платформ ,гимнастических мячейю	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 3-5 мин.	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.

7. Условия реализации ДОП

Материально-технические условия

Спортивный зал оборудован современными средствами обучения которые полностью соответствуют санитарно-гигиеническим нормам (СанПин 2.4.2.2821-10), нормам пожарной безопасности, спортивный инвентарь. Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудиофайлы для музыкального оформления занятий;
- Комплексы упражнений;
- Костюмы для выступлений;
- Фитнес оборудование (обруч, мяч, степ-платформа, гантели, резиновый жгут и др.)
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

8.Список литературы

- ✓ Анисимова Т.Г. «Физическое развитие детей 5-7 лет»/ М: Издательство «Учитель» 2009 г.
- ✓ Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»/ СПб: «Детство–пресс» 2015 г.
- ✓ Рунова М.А. «Движение день за днем»/ М: Линка-пресс/ М:2007г.
- ✓ Силантьева С.В. «Игры-забавы на участке детского сада»/ М: ТЦ Сфера 2015 г.
- ✓ Силаньева С.В. «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство –пресс 2013г.
- ✓ Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»/ М: ТЦ Сфера 2014г.
- ✓ Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2006г.
- ✓ Филлипова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания» /СПб: «Детство-пресс» 2007 г
- ✓ Фирилёва Е.Г Ж.Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство»/М. 2001

Перечень учебно-методического обеспечения.

Спортивное оборудование:

1. «Бревнышки»- 1 шт.
2. «Гусеница» воротики- 1 шт.
3. «Кочки на болоте» - 10 шт.
4. Балансир «Черпахи» -3 шт.
5. Балансир(деревянный) - 2 шт.
6. Балансир(шагомер) -2 шт.
7. Беговая дорожка детская -1 шт.
8. Бубен - 2 шт.
9. Гантели детские - 4 шт.
10. Гимнастические палки - 35 шт.
11. Гимнастический шнурок -5 шт.
12. Городок - 2 шт.
13. Диски амортизационные - 5 шт.
14. Дорожка массажная комбинированная - 2 шт.
15. Дуги для подлезания - 6 шт.
16. Канат - 1 шт.
17. Ковер – 1 шт.
18. Коврики - 8 шт.
19. Кольцеброс - 2 шт.
20. Комплект кубов полых - 1 шт.
21. Кубики - 20шт.
22. Ленты для гимнастических упражнений - 20 шт.
23. Массажная дорожка(сборная) - 2наб.
24. Массажные мячи - 25 шт.
25. Маты - 2 шт.
26. Мешочки для метания с песком - 30 шт.
27. Мишень -2 шт.
28. Мяч на резинке - 2 шт.
29. Мячи резиновые – 20 шт.
30. Набор для бадминтона- 2 шт.
31. Набор кеглей- 2 шт.
32. Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований- 1 шт.
33. Обруч деревянный плоский (диаметр 35 см) - 20 шт.
34. Обруч пластмассовый (диаметр 50 см) - 15 шт.
35. Обруч пластмассовый(диаметр 65 см) - 5 шт.
36. Прыгающий мяч с ручкой - 1 шт.
37. Свисток - 1 шт.
38. Секундомер - 1 шт.
39. Скакалки - 20 шт.
40. Скамейка гимнастическая - 4 шт.
41. Спортивный комплекс «малыш» (на участке) -1 шт.
42. Спорткомплекс из мягких модулей -1 шт.
43. Стеллаж для спортивного инвентаря --1 шт.
44. Степ-платформы - 15 шт.
45. Фитбол мячи - 10 шт.
46. Флажки разноцветные - 60 шт.
47. Футбольные мячи - 3 шт.
48. Шведская стенка - 2 шт.
49. Щит баскетбольный - 2 шт.

Основные направления детского фитнеса в детском саду:

- **Классическая 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 рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения 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. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- **Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris_ford_vs_gordon_doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы «Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii».

2. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya_detey-Veselaya_Muzyka_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

3. Танцевальная аэробика «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii».

4. Степ-аэробика «Топаи ножка»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топаи ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki_prirody-Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy».

5. Классическая - аэробика «Отважные моряки».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki_Prirody_Muzyka_Morya.

6. Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy_lyagushonok-Drin-_din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку.

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

7. Танцевальная аэробика «Народный mix».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyashego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

8. Степ-аэробика «Загадочные шаги».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris_Parker_-_Symphony_2011_skrpichnaya_tantsevalnaya_muzika_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. Приставной шаг (степ тач – step tach) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

3. V – шаг (ви-степ – v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

4. Открытый шаг (оупен степ - open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

5. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)** - сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

6. **Махи ногами (кик -kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

8. **Скрестный шаг (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

9. **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. **Бег на месте с продвижением** в различных направлениях;

11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;

12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. **«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-jack)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

6. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. **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. **«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;

4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;

6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;

7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;

8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.