УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято

педагогическим советом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»

Протокол №04 от 29.05.2025

Утверждено

приказом директора муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»

Приказ № 96-ОД от 18.06.2025

Директор _____ *Е.М. Ямова*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес-аэробика»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов по программе - 144 часов/ 72 часа в год/
2 часа в неделю.

Автор-составитель:
Кульневская Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Великий Устюг
Вологодская область
2025 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с основными нормативными документами.

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Кульневская Ирина Сергеевна

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни.

Возраст обучающихся: 11-17 лет.

Продолжительность реализации программы: 2 года (144 часа).

Режим занятий: 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Форма организации процесса обучения: основная форма учебного занятия – групповая. Программа подразумевает возможность индивидуального образовательного маршрута с более способными детьми.

Краткое содержание.

Программа состоит из модулей.

1 модуль «Танцевальная аэробика»;

2 модуль «Степ-аэробика».

Танцевальная аэробика является одним из популярных современных направлений фитнеса. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Степ-аэробика - это низкоударная аэробика, которая подходит всем и, в первую очередь, начинающим. Затраты энергии, кардио-эффект и вентиляция легких при выполнении комплекса очень высокие, что позволяет сжигать большое количество калорий и делает комплекс полезным не только для начинающих, но и для тех, кто занимается уже не первый год. В занятия с фитболом включены многочисленные упражнения, среди которых силовые (развитие силы мышц), динамические (улучшение координации) и увеличение общей выносливости организма. Обучающиеся будут иметь представление о значении спорта, физических упражнений с фитболом для ведения здорового образа жизни.

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Введение

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. 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 духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она направлена на достижение оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер. В Программе достаточно внимания уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска. Программа включает в себя различные виды аэробики: степ-аэробика, фитбол-аэробика и танцевальная аэробика.

Степ-аэробика - это низкоударная аэробика, которая подходит всем и в первую очередь начинающим. Затраты энергии, кардио-эффект и вентиляция легких при выполнении комплекса очень высокие, что позволяет сжигать большое количество калорий и делает комплекс полезным не только для начинающих, но и для тех, кто занимается уже не первый год. В процессе исследования данной работы удалось узнать, что по структуре занятия степ-аэробикой схожи с классической аэробикой. Они так же разделяются на разминку, основную часть и заключительную часть, но эффект воздействия на организм из-за присутствия степ платформы намного больше. Следует отметить и то, что занятия со степом способствуют: формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и относится к числу сложных и актуальных проблем

современной медицины. Одним из новых способов решения этой проблемы является фитбол-аэробика. Само слово «фитбол» состоит из двух составляющих – оздоровление («фит») и мяч («бол»). Этот гимнастический мяч служит простым и эффективным тренажером, который великолепно может решить все оздоровительные задачи. Гимнастика с применением фитболов также носит очень увлекательный характер. Большие легкие мячи не только помогают поддерживать здоровье, но и создают веселую атмосферу, когда человек пружинит и подпрыгивает на мяче, подбрасывает и ловит его. Поэтому занятия являются эмоциональными и яркими.

Танцевальная аэробика является одним из популярных современных направлений фитнеса. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

Актуальность. В последние годы роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга активно возрастает. Мы живем во время триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах - она эффективна, доступна, эмоционально окрашена и внешне привлекательна.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально

физиологически адаптирован. Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Новизна. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Педагогической целесообразностью данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач.

Необходим комплексный подход к особенностям психофизического развития данных возрастных категорий 11-17 лет. В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития, у них закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь.

Практической значимостью программы являются сохранение и укрепление здоровья обучающегося, приобретение навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий. Занятия должны проходить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Уровень реализации программы

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со стартовым и базовым уровнем сложности.

Стартовый уровень – 1 модуль (72 часа) предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Базовый уровень – 2 модуль (72 часа) основывается на стартовом уровне и предоставляет возможность обучения в рамках содержательно-тематического направления программы независимо от способностей и уровня общего развития детей, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Объем и срок реализации программы.

Программа предполагает обучение по модулям:

1 модуль «Танцевальная аэробика», 1 год, 72 часа ;

2 модуль «Степ-аэробика, 1 год, 72 часа .

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий 45 минут.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

индивидуальная (дается самостоятельное задание с учетом возможностей ребенка);

фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

работа в парах.

При проведении занятий учитывается:

уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности;

самостоятельность обучающихся;

особенности их мышления;

познавательные интересы.

Программа подразумевает возможность индивидуального образовательного маршрута.

Адресат программы. Группы формируются по возрасту 11-17 лет. Допустимое количество детей на занятии, исходя из площадей, санитарных и этических норм –10-15 человек.

Форма обучения – очная. Допускается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***с применением дистанционных образовательных технологий.***

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

познакомить с базовыми шагами аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);

формировать умения выполнять упражнения;

формировать навыки правильной осанки;

формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

развивать координацию, гибкость, пластичность, силу;

развивать двигательные способности детей и физические качества: быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;
развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
Воспитательные:
воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
воспитывать чувство уверенности в себе;
воспитывать умения работать в паре, в группе.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общий учебный план

Модуль 1 «Танцевальная аэробика», возрастная группа 11-17 лет, 9 месяцев,72 часа	Модуль 2 «Степ-аэробика», возрастная группа 11-17 лет, 9 месяцев, 72 часа

1 модуль «Танцевальная аэробика».

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	2	3	викторина
2	Входной мониторинг, ТБ	1	1	2	самооценка
3	Балансировка на мяче		2	2	творческое задание
4	Ознакомление с комплексом базового уровня	0,5	0,5	1	самооценка
5	Разучивание и выполнение базового комплекса	1	10	11	творческое задание, самооценка
6	Ознакомление с комплексом среднего уровня	0,5	0,5	1	творческое задание
7	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	1	10	11	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Комплекс силовых упражнений		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Упражнения на физическое развитие		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Стретчинг		9	9	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
11	Базовые шаги и связки аэробики	1	10	11	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
12	Мониторинг		1	1	Практическое тестирование
	Всего:	**6**	**66**	**72**	

2 модуль «Степ-аэробика»

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1		1	викторина
2	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	1	3	4	самооценка
3	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	1	12	13	творческое задание
4	Упражнения для укрепления мышц		12	12	самооценка
5	Выполнение индивидуальных упражнений		2	2	творческое задание, самооценка
6	Базовые шаги в степ-аэробике		12	12	творческое задание
7	Силовой комплекс и растяжка		6	6	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Упражнения на развитие гибкости		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Разучивание и выполнение комплексов №1,№2,№3, №4	1	7	8	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Мониторинг	1	1	2	скрытое педагогическое наблюдение
11	Контрольное тестирование	1	1	2	тестирование
	Всего:	**6**	**66**	**72**	

Содержание 1 модуля Танцевальная аэробика»

1.Вводное занятие (3 часа).

Теория. Правила выбора мяча. Правила техники безопасности при занятиях с фитболом.

Практика. Выполнение входного практического теста.

2.Техника безопасности, диагностические тесты (2 часа) (приложение №3).

3.Тестирование. Балансировка на мяче (2 часа).

Практика. Обучение посадке, балансировке на фитболе. Разучивание разных видов исходных положений, игровые упражнения с мячом. Методы самоконтроля.

4.Ознакомление с комплексом базового уровня (1час).

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Показ и выполнение игровых упражнений с мячом (приложение № 1). Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Обучение правильному дыханию, выполнению упражнений в статике.

5.Разучивание и выполнение базового комплекса (11 часов).

Теория. Разучивание упражнений комплекса.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений базового комплекса с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом.

Балансировка на мяче.

6.Ознакомление с комплексом среднего уровня (1час).

Теория. Знакомство с комплексом среднего уровня.

Практика. Показ и выполнение игровых упражнений с мячом (приложение № 2). Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений.

7.Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня (11 часов).

Теория. Значение правильного выполнения упражнений.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом.

Балансировка на мяче.

8.Комплекс силовых упражнений (10 часов)

Практика. Подтягивание; наклоны вперед, в стороны ,назад; приседание; подтягивание согнутых ног; круги руками вперед и назад; прыжки ноги вместе, врозь ; ходьба на месте; круговые движения туловищем; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседание; выпады ногами в стороны; прыжки на обеих ногах и одной ноге.

9.Упражнения на физическое развитие (10 часов)

Практика. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги. Разучивание и выполнение упражнений для развития осанки, на развитие гибкости, упражнения для туловища, шеи, спины, упражнение «Черепаха», упражнения для ног, для рук и строевые упражнения.

10. Стретчинг (9 часов)

Практика. Упражнение на растягивание подошвенный свод стопы.

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

11.Базовые шаги и связки аэробики (11 часов).

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения без смены ноги.

В первой категории движения делаются на 4 такта. Шаги имеют определенные названия, которые тренер объявляет на занятии: March – ходьба на месте.

- Mambo – принцип выполнения похож на предыдущий только добавляется небольшой шаг вперед, затем лидирующая нога возвращается назад.
- V-step – ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо.

Такое же движение проводим с левой.

- Cross – начинать аэробику дома для начинающих не стоит с такого движения. Оно сложное. Схема выполнения такая: лидирующая нога, к примеру, правая, ставится вперед и влево, левая переносится в соответствующую сторону, потом по очереди обе ноги возвращаются на место.

Движения со сменой ног.

В этой категории находятся более сложные принципы перемещения, которые разучиваются после нескольких вводных тренировок.

Базовые шаги степ аэробики немного усложненного формата содержит в себе такие упражнения:

- Step-touch – приставной шаг.
- Double Step-touch – два приставных перемещения в одном направлении, потом в другом.
- Step-tap – боковой шаг с касанием одной ноги перед второй.
- Chasse – движение вбок, приставляется другая нога, первая шагает на месте.
- Step-lift – перемещение направо или налево с махом другой ноги вперед, назад или в сторону.
- Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.
- Step-curl – перенос тела на одну ногу, а другой делается захлест.
- Step-plie – приседание с выпрямленной ногой.

- Step-lunge – ход вперед, пальцами другой ноги нужно коснуться пола.
- Step-knee – движение в сторону, противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.
- Knee-up – шаг вперед и другую ногу сгибаем в колене, по очереди ноги возвращаются в начальное положение.
- Grape-wine – движение вбок, ноги сводятся накрест, первой еще раз в сторону, противоположную приставляет к лидирующей.

Импровизация детей. Показательные выступления.

6. Мониторинг. (1 час)
Приложение №3

По окончании обучения модуля «Танцевальная аэробика» обучающийся будет
Знать:
Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
Уметь:
Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Содержание 1модуля «Степ-аэробика»

1.Вводное занятие (1 час).

Теория. Техника безопасности. Диагностические тесты (приложение № 3).

2.Ознакомление с комплексом продвинутого уровня (4часа).

Теория. Показ упражнений.

Практика. Показ и выполнение игровых упражнений с мячом (приложение №6). Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием.

3.Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня (13 часов).

Теория. Теоретические основы выполнения упражнений.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня

с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом.

Балансировка на мяче.

4.Упражнения для укрепления мышц (12 часов).

Практика. Приложение №7.

5.Выполнение индивидуальных упражнений (2часа).

Практика. Игровые упражнения с мячом. Выполнение упражнений по выбору детей. Самостоятельное составление комплекса, упражнения творческого характера. Показательные выступления.

По окончанию изучения модуля дети должны будут иметь представление о значении спорта, физических упражнений с фитболом для ведения здорового образа жизни.

6. Базовые шаги в степ-аэробике (12 часа).

Практика. Разучивание и выполнение базовых шагов на степ-платформах (приложение № 4).

7.Силовой комплекс и растяжка (6 часов).

Практика. Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 1215 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнение 3.

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставиться на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа.

Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза. Упражнение 4.

Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на

платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

8. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)

Практика. Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями рук. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

9 . Разучивание и выполнение комплексов №1, №2, №3, №4 (приложение №5) (8 часов).

10. Мониторинг (2 час)

Проводятся диагностические тесты (приложение №3)

11.Контрольное тестирование (2часа).

Теория и практика. Выполнение тестов.

По окончанию изучения модуля «Степ-аэробика» у детей будут:

-развиты двигательные способности детей и физические качества;

-сформированы навыки правильной осанки, развита мышечная система через упражнения на степ – платформах;

-сформированы умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

-выработаны четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;

-воспитано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям и самостоятельной двигательной деятельности.

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы «Фитнес-аэробика» обучающиеся будут знать:

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);

Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

будут уметь:

Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;

Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Выполнять упражнения с фитболом;

Выполнять упражнения на развитие координации, гибкости, пластичности; Ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

Демонстрировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям и самостоятельной двигательной деятельности.

Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения.

1 модуль «Танцевальная аэробика»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа, практическое занятие	1	Правила ТБ	МБОУ ДО «ЦДО»	Собеседование, скрытое педагогическое наблюдение
2	сентябрь			занятие-путешествие	1	Выбор мяча	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
3	сентябрь			занятие-путешествие	1	Входной тест	МБОУ ДО «ЦДО»	творческое задание

4	сентябрь			практическое занятие	1	Показ комплекса базового уровня	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
5	сентябрь			практическое занятие	1	Балансировка на фитболе	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
6	сентябрь			практическое занятие	1	Обучение правильному дыханию	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
7	сентябрь			практическое занятие	1	Игровые упражнения с мячом	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
8	сентябрь			практическое занятие	1	Обучение посадке	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
9	сентябрь			практическое занятие	1	Выполнение упражнений в парах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
10	октябрь			практическое занятие	1	Фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
11	октябрь			практическое занятие	1	Выполнение упражнений в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
12	октябрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	Скрытое педагогическое наблюдение
13	октябрь			практическое занятие	1	Контроль за дыханием во время выполнения упражнений	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
14	октябрь			практическое занятие	1	Перекаты мяча	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
15	октябрь			практическое занятие	1	Разучивание исходных положений	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
16	октябрь			практическое занятие	1	Упражнение «Перекаты»	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

17	октябрь			практическое занятие	1	Упражнение «Пружинка»	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
18	октябрь			практическое занятие	1	Прыжки, приседания	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
19	ноябрь			практическое занятие	1	Упражнения «Ласточка»	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
20	ноябрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогичес кое наблюдение
21	ноябрь			практическоезанятие	1	Повтор упражнений базового комплекса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическ ое наблюдение
22	октябрь			практическое занятие	1	Показ комплекса среднего уровня	МБОУ ДО «ЦДО»	творческое задание
23	октябрь			практическое занятие	1	Разучивание комплекса среднего уровня	МБОУ ДО «ЦДО»	творческое задание
24	октябрь			практическое занятие	1	Выполнение упражнений среднего уровня	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическ ое наблюдение
25	ноябрь			практическое занятие	1	Фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
26	ноябрь			практическое занятие	1	Разучивание упражнений в парах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
27	ноябрь			практическое занятие	1	Разучивание упражнений в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическ ое наблюдение
28	декабрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
29	декабрь			практическое занятие	1	Балансировка на мяче	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
30	декабрь			практическое занятие	1	Самоконтроль	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическ ое наблюдение

31	декабрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
32	декабрь			практическое занятие	1	Правила ТБ Промежуточная аттестация	МБОУ ДО «ЦДО»	Творческое задание
33	январь			практическое занятие	1	Разучивание упражнений в парах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
34	январь			практическое занятие	1	Разучивание упражнений в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
35	январь			практическое занятие	1	Приставной шаг	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
36	январь			практическое занятие	1	Упражнения для шеи	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
37	январь			практическое занятие	1	Упражнения для спины	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
38	январь			практическое занятие	1	Упражнения для ног	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
39	январь			практическое занятие	1	Упражнения для рук	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
40	январь			практическое занятие	1	Пружинный шаг	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
41	январь			практическое занятие	1	Пружинный бег	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическ ое наблюдение
42	январь			практическое занятие	1	Прыжки на месте	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
43	феврал			практическое занятие	1	Прыжки с продвижением	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
44	февраль			практическое занятие	1	Прыжки с предметом в руках	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
45	февраль			практическое занятие	1	Строевые упражнения	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
46	февраль			практическое занятие	1	Упражнение на растягивание подошвенный свод	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

						стопы		
47	февраль			практическое занятие	1	Подошвенное сгибание	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
48	февраль			практическое занятие	1	Тыльное сгибание	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
49	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц спины	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
50	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
51	март			практическое занятие	1	Входной мониторинг	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
52	март			практическое занятие	1	Стретчинг стопы	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
53	март			практическое занятие	1	Показ аэробных шагов и связок	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
54	март			практическое занятие	1	March	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
55	март			практическое занятие	1	Mambo	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
56	март			практическое занятие	1	V-step	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
57	март			практическое занятие	1	Cross	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
58	март			практическое занятие	1	Step-touch	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
59	апрель			практическое занятие	1	Double Step-touch	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
60	апрель			практическое занятие	1	Step-tap	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
61	апрель			практическое занятие	1	Chasse	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

62	апрель			практическое занятие	1	Step-lift	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
63	апрель			практическое занятие	1	Step-kick	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
64	апрель			практическое занятие	1	Step-curl	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
65	апрель			практическое занятие	1	Step-plie	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
66	апрель			практическое занятие	1	Step-lunge	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
67	май			практическое занятие	1	Step-knee	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
68	май			практическое занятие	1	Knee-up	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
69	май			практическое занятие	1	Grape-wine	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
70	май			Концертное выступление	1	Показательные выступления	МБОУ ДО «ЦДО»	Концертное выступление
71	май			практическое занятие	1	Самостоятельное придумывание связок	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
72	май			практическое занятие	1	Мониторинг	МБОУ ДО «ЦДО»	Выполнение практических тестов

2 модуль «Степ-аэробика»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа, практическое занятие	1	Правила ТБ	МБОУ ДО «ЦДО»	Собеседование, скрытое педагогическое наблюдение
2	сентябрь			занятие-путешествие	1	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

3	сентябрь			занятие-путешествие	1	Показ упражнений с мячом	МБОУ ДО «ЦДО»	творческое задание
4	сентябрь			практическое занятие	1	Выполнение упражнений с мячом	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
5	сентябрь			практическое занятие	1	Разучивание комплекса продвинутого уровня в парах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
6	сентябрь			практическое занятие	1	Выполнение комплекса продвинутого уровня в парах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
7	сентябрь			практическое занятие	1	Разучивание комплекса продвинутого уровня в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
8	сентябрь			практическое занятие	1	Выполнение комплекса продвинутого уровня в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
9	сентябрь			практическое занятие	1	Контроль за правильным дыханием	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
10	октябрь			практическое занятие	1	Выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
11	октябрь			практическое занятие	1	Контроль за дыханием во время выполнения упражнений	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
12	октябрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	Скрытое педагогическое наблюдение
13	октябрь			практическое занятие	1	Разучивание упражнений комплекса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
14	октябрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

15	октябрь			практическое занятие	1	Упражнения на балансировку	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
16	октябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц шеи	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
17	октябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц тазового дна	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
18	октябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
19	ноябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
20	ноябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц рук	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическ ое наблюдение
21	ноябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц спины	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
22	октябрь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц свода стопы	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
23	октябрь			практическое занятие	1	Упражнения для увеличения гибкости подвижности позвоночника	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
24	октябрь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 16 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
25	ноябрь			практическое занятие	1	Растяжка мышц бедра	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
26	ноябрь			практическое занятие	1	Правила ТБ	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
27	ноябрь			практическое занятие	1	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
28	декабрь			практическое занятие	1	Показ упражнений с мячом	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

29	декабрь			практическое занятие	1	Выполнение упражнений с мячом	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
30	декабрь			практическое занятие	1	Отжимание. Отжимание, используя трицепсы	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическо енаблюдение
31	декабрь			практическое занятие	1	Разучивание комплекса продвинутого уровня в парах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
32	декабрь			практическое занятие	1	Выполнение комплекса продвинутого уровня в парах. Промежуточная аттестация	МБОУ ДО «ЦДО»	Творческое задание
33	январь			практическое занятие	1	Разучивание комплекса продвинутого уровня в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
34	январь			практическое занятие	1	Выполнение комплекса продвинутого уровня в группах	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
35	январь			практическое занятие	1	Выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
36	январь			практическое занятие	1	Контроль за правильным дыханием	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
37	январь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
38	январь			практическое занятие	1	Контроль за дыханием во время выполнения упражнений	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
39	январь			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 4 подходов по 8 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
40	январь			практическое занятие	1	Разучивание упражнений комплекса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
41	январь			практическое занятие	1	Упражнения на балансировку	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
42	январь			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц шеи	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

43	феврал			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
44	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц тазового дна	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
45	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
46	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц спины	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
47	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц рук	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
48	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для укрепления мышц свода стопы	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
49	февраль			практическое занятие	1	Упражнения для увеличения гибкости подвижности позвоночника	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
50	февраль			практическое занятие	1	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 16 повторов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
51	март			практическое занятие	1	Упражнение №3 базовых шагов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
52	март			практическое занятие	1	Упражнение №4 базовых шагов	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
53	март			практическое занятие	1	Степ-тач	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
54	март			практическое занятие	1	Шаги «захлест»	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
55	март			практическое занятие	1	Наклоны без опоры	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
56	март			практическое занятие	1	Бейсик степ	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
57	март			практическое занятие	1	Степ-ап	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение

58	март			практическое занятие	1	Шаг-колено	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
59	апрель			практическое занятие	1	Наклоны с опорой	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
60	апрель			практическое занятие	1	Шаг-бэк	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
61	апрель			практическое занятие	1	Шаг-кик	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
62	апрель			практическое занятие	1	Мост	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
63	апрель			практическое занятие	1	Шаг-кёл	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
64	апрель			практическое занятие	1	Бейсик-овер	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
65	апрель			практическое занятие	1	Комплекс № 1 основная часть	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
66	апрель			практическое занятие	1	Комплекс № 2 логоритмические упражнения	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
67	май			практическое занятие	1	Комплекс № 3 логоритмические упражнения	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
68	май			практическое занятие	1	Комплекс № 4 логоритмические упражнения	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
69	май			практическое занятие	1	Комплекс № 4 основная часть	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
70	май			практическое занятие	1	Выпады на степ, выпады со степа	МБОУ ДО «ЦДО»	скрытое педагогическое наблюдение
71	май			Концертное выступление	1	Показательное выступление	МБОУ ДО «ЦДО»	Концертное выступление
72	май			практическое занятие	1	Диагностические тесты	МБОУ ДО «ЦДО»	Выполнение практических тестов

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо иметь
материально-техническое обеспечение.
спортивный зал; гимнастический коврик; фитбол;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; медицинская аптечка.

Все тренировки с использованием фитбола нужно проводить исключительно на твердой поверхности. Спортивная одежда должна быть максимально облегающей, например, для нижней части тела подойдут лосины. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь подошву устойчивую к скольжению; технические средства: музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор; USB-флеш-накопитель;

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки.

Информационное обеспечение:

подборка информационной и справочной литературы;
информационные ресурсы;
видеоматериалы;
интернет – ресурсы www.horeograf.com , http://dancehelp.ru ;
учебные пособия.

Дидактическое обеспечение:

аудио- и видео- фонд;
наглядное пособие: комплексы упражнений;
папка: «Тренировочные упражнения», «Упражнения в игровой форме»
наглядное пособие: картинки, карточки с упражнениями

Кадровое обеспечение

Для работы по данной программе допускаются педагоги, имеющее профильное образование или педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации по фитнесу.

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы **«Фитнес для всех»** используются различные виды и формы контроля: входной контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

Виды и формы контроля ЗУН обучающихся:

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Формы аттестации:

Для контроля эффективности занятий были использованы **тесты** на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко. (приложение №8).

Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

Педагогическое наблюдение (оценка педагогом):

активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики.

Мониторинг проводится 3 раза в год, в начале учебного года, в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом : развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы в программе представлены перечнем используемых диагностик, которые позволяют определить достижение обучающимися планируемых результатов:

Результативность программы

Результативность – это совокупность положительных результатов. Изучение физической культуры отражает опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
6. развитие основных физических качеств;
7. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
8. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики;
9. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
10. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
11. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
12. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Методы отслеживания результатов

Педагогический анализ результатов тестирования:

1. знания лексики и терминологии танцевальной аэробики;
2. степени развития способности ориентироваться в пространстве;
3. развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов;

Виды работы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Освоение правил поведения	Освоил правила поведения	Частично освоил правила поведения, частично применяет их на практике	Недостаточно освоил правила поведения, не применяет их на практике
Освоение правил танцевального этикета	Освоил правила танцевального этикета, применяет их на практике	Освоил правила танцевального этикета, частично применяет их на практике	Не освоил правил танцевального этикета, не применяет их на практике
Приобретение теоретически х знаний по	освоил весь объем теоретических знаний по	имеет неполный объем теоретических знаний по основным	недостаточно освоил теоретические
разделам учебнотематическо г о плана	основным разделам учебнотематическог о плана	разделам учебнотематическог о плана	знания по основным разделам учебнотематическо го плана
Изучение специальной терминологии	Осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием	Сочетает специальную терминологию с бытовой	Не владеет специальной терминологией
Освоение ритмического характера музыкального произведения	Хорошо владеет музыкальным материалом в соответствии с ритмическим рисунком	Точно различает музыкальные размеры, но не всегда вступает в такт с музыкой.	Не всегда может определить музыкальные размеры, ритм, темп.
Освоение координацион ных упражнений	Четко выполняет координационные упражнения, скоординирован	Не всегда точно выполняет координационные упражнения	Координация нарушена
Техника исполнения танцевальных движений	В полном объеме освоил технические навыки исполнения	Частично освоил технические умения и навыки.	Недостаточно освоил технические навыки умения

Самоанализ и анализ танцевальных этюдов других обучающихся	Самостоятельно эмоционально высказывает свои суждения об исполненном танцевальном этюде (образе)	При оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцев альном этюде	При оказании словесной помощи ребенок не всегда может выражать свои впечатления об исполненном танцевальном этюде

2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

– словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;

– наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций на основе современных видео уроков российских и зарубежных авторов;

– практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Методика проведения занятий

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка

должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике. В педагогической деятельности используются следующие **формы занятий** для достижения высокого результата: практическое занятие; интегрированное; творческое занятие; открытое занятие; беседа, презентация; демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом. При дистанционном обучении используются такие формы, как:

видео-занятие, для проведения которых используется программа

СКАЙП, Зум; чат-занятия.

В процессе обучения тренируются все виды памяти: слуховая, моторная, обучающиеся чувствуют себя раскованно и комфортно.

Применение нетрадиционных форм занятий развивает познавательный интерес, снимает напряжение, оказывает эмоциональное воздействие на детей и является мотивацией и стимулом в обучении. Формы проведения нетрадиционных занятий подбираются с учетом возрастных психологических особенностей детей, целей и задач образовательной программы дополнительного образования, специфики предмета и других факторов.

В своей работе использую следующие **технологии обучения**: личностно – ориентированная; технология обучения в сотрудничестве; технология игрового обучения (творческие задания); здоровье сберегающая технология; информационно – коммуникативная технология; технология проектного обучения; технология дистанционного обучения.

В работе коллектива педагог использует открытые педагогикой **принципы** обучения: принцип ценностно-смыслового равенства; принцип коллективности; принцип доступности обучения;

принцип комплексности, системности и последовательности; принцип наглядности; принцип сознательности; принцип креативности.

Эти принципы отражают личностно-ориентированный подход к детям и являются по существу единым и взаимосвязанным процессом образования.

2.6 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

В работе с детьми педагог может использовать и варьировать любые активные формы воспитательной работы. Через активное общение педагог сможет правильно организовать процесс обучения и общения с обучающимися, что помогает лучше понять мотивацию ребенка и устранять конфликтные ситуации.

В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению

воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива, что повышает качество образовательного процесса. Такая форма работы помогает педагогу объединять и развивать коллектив обучающихся, увлеченных одним общим делом.

С показательными выступлениями коллективы обучающихся выступают на концертных мероприятиях для родителей и общественности.

3.ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА

Список литературы

Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитболгимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: «Академия», 2001.

Ловейко, И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей [Текст] / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев // изд.2 переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 1998.

Издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» .СПб.: Детство - Пресс, 2007

Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

Интернет-ресурсы:

https://vk.com/d_seminar,

https://www.horeograf.com/,

https://vk.com/horeograf_club

Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html. - 22.02.2013. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - Режим доступа: http://www.sport-4health.com/step.php. - Дата доступа: 13.11.13 https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/step-aerobikabazovye-shagi https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/03/17

Приложение №1.

Комплекс базового уровня.

ИП - стоя, ноги на ширине плеч, фитбол в руках внизу. Поднять мяч вверх, правую ногу поставить на носок назад, прогнуться. То же с левой ноги.

ИП – стоя. Броски мяча вверх и ловля мяча.

ИП – широкая стойка, мяч перед собой, руки в упоре на фитболе. Наклоны вперед с опорой руками на мяч.

ИП – стойка ноги врозь, руки вниз с мячом. Приседание, руки вперед. ИП – широкая стойка, мяч перед собой, руки в упоре на фитболе. Перекат мяча вправо сгибая правую ногу, то же влево.

«Ласточка».

ИП – ноги врозь, мяч в руках внизу. Упражнение «ласточка» с поочередной сменой положения ног.

«Пружинка». Прыжки на мяче сидя.

Балансировка на мяче.

ИП - сидя на мяче, ноги согнуты под прямым углом, руки в стороны. Выпрямить правую ногу вперед, удерживать равновесие 10-15 секунд.

Далее поочередно менять положение ног.

ИП - сидя на мяче. Прыжки вокруг собственной оси вправо и влево.

ИП - сидя на фитболе. Наклоны в стороны с разным положением рук.

«Перекаты».

ИП - сидя на фитболе. Переступая ногами, перекатить мяч под спину и ягодицы. Руки расположены на уровне затылка, но не сцеплять кисти между собой. Ноги согнуты в коленях, расстояние между стопами чуть шире плеч. Из этого положения выполнить подъем верхней части туловища вверх, приподняв голову, шею и плечи. Задержаться в этом положении на 2-3 секунды, вернуться в исходное положение.

ИП - сидя на полу, ноги врозь, фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперёд, ноги выпрямить.

ИП - лёжа на спине на полу. Прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз.

ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз (держать 10 сек).

ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз, с поочерёдным махом левой и правой ноги вверх.

ИП - то же. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе, - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

ИП - лёжа на животе на фитболе. Руке в упоре на полу - поочерёдное поднимание прямых ног.

ИП - лежа на фитболе на животе. Переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.

ИП - то же. Руки в упоре на полу, сгибание разгибание рук.

ИП - лежа на фитболе на спине. Опустить голову и руки - упражнение на расслабление.

ИП - лежа на животе на мяче, опустить голову и руки, обняв мяч, и максимально расслабиться. Дышать ровно и спокойно.

Приложение № 2

Комплекс среднего уровня.

1.Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки:
пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;

2.И.П.
-сидя на мяче. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны вверх, вперед, вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;

3.И.П.
-сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков ходьбу, высоко поднимая колени;

4.И.П.
-ступни вместе раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и.п.;

5.приставной шаг в сторону;

6.И.П.
-положение сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно;

7.И.П.
-сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

8.И.П.
-сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку.

9.И.П.
-лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

10.И.П.

-лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

11.И.П.

-лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи над кистями;

12.И.П.

-то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

13.И.П.

-лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

14.И.П.

-лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

15.И.П.

-сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

16.И.П.

-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Приложение №3

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке, впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II .Гибкость и силовая выносливость.

1.Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни	**7-8 лет**	**9-10лет**
Мальчики: -высокий	7 см	6см
-средний	2 – 4 см	3 – 5 см
-низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки -высокий	8 см	8 см
-средний	4 – 7 см	4 – 7 см
-низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2.Лежа на спине, поднимание туловища за 30 сек

Уровни	**7-8 лет**	**9-10лет**
Мальчики: -высокий	10-12	12-14
-средний	8-10	10-12
-низкий	6-8	8-10
Девочки -высокий	8-10	9-12
-средний	5-8	6-9
-низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

Уровни	**7 лет**	**8-9 лет**	**10лет**
10 м/с хода (сек) -мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
-девочки	2,7 – 2,22	5 – 2,02	4 – 1,8
30 м/с со старта -мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
-девочки	9,8 – 7,3	8 ,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

Челночный бег	**7 лет**	**8-9 лет**	**10лет**
-мальчики	12,7	11,5	10,5
-девочки	13,0	12,1	11,0

Приложение№ 4

Базовые шаги в степ – аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся

со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в которой задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колено

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим сзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно: то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе, вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Приложение №5

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степ - платформы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Ходьба в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).

27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.

12. Повторить №10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ – со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить №1.

17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.

19. Шаг на степ – со степа.

20. Повторить №18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Дыхательные упражнения

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение.

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – платформы. Назад от степ – платформы.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую0 ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – платформами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; перестроение в три звена к степ – платформам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – платформам.

Логоритмическое упражнение.

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. И.п.: о.с. на степ – платформе, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ - платформе. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – платформы по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – платформе.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Приложение № 6

Комплекс продвинутого уровня.

1.И.П.
-стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

2.И.П.
-то же упражнение выполнять, сгибая руки;

3.И.П.
-стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

4.И.П.
-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней в пол, локоть ближней к фиболу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки—на опорной ноге, разгибая ее. «Накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
5.И.П.
-то же. При «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
6.И.П.
-то же. Выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.
7.И.П.
в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; 8.И.П.
то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; 9.И.П.
стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
10.И.П.
аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх
11.И.П.
-стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.

Приложение №7

Упражнения для укрепления мышц.

Упражнения для укрепления мышц шеи

1.Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.

2.Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.

3.Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

4.Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

5.Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча удерживая прямое положение головы (мяч в любой части головы, в затылочной, височной, и пр.)

6.После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1.Стоя поднять Фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П.

2.То же, Фитбол поднять над головой.

3.То же, на хват правой рукой сверху фитбола, а левой- снизу и наоборот.

4.Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5.Стоя сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6.Стоя вращения фитбола на вытянутых руках вправо- влево.

7.Стоя сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой внизу.
8.Наклон вперед, фитбол в руках завести за голову и вернуться в И.П. (спина прямая).

9.Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10.То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11.Наклон вперед, маховые движения прямые руки с фитболом вверх- вниз.

12.То же на хват правой рукой фитбола сверху, левый снизу и наоборот.

13.То же движение руками в И.П. сидя.

14.То же движение руками И.П. лежа на спине.

15.И.П.-стоя, Фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая Фитбол руками.

16.Лежа на животе руками удерживать Фитбол на полу-откатить руками Фитбол и вернуть его И.П.

17.То же на Фитбол приподнять над головой поддержать и опустить.

18.И.П.- стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны: а) до горизонтального уровня; б)-выше горизонтального уровня; в) по диагонали; г) руками движения лыжника.

19.И.П.- стоя, Фитбол в руках за головой. Поднять Фитбол над головой за спиной. Поддержать и опустить.

20.И.П.- стоя, Фитбол в опушенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять Фитбол на спиной вверх и опустить в И.П.

21.И.П.- лежа на спине, Фитбол на руках перед грудью. Фитбол поднять над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

1.И.П.- лежа на спине, Фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая Фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в И.П.

2.И.П. то же, но сесть , ноги под углом 45 градусов.
3.И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, Фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая Фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4.То же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.

5.И.П. лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом головы и плеч.

6.И.п. на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7.Лежа на фитболе, на боку руки в упоре на Фитбол. Откатить Фитбол от себя, и вернуться в И.П.

8.То же, но опора на Фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.

9.И.П. лежа на боку, Фитбол между ногами, поднять Фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10.То же, но поднять Фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна.

1.Лежа спине, стопу на мяче, колени согнуты на 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2.То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3.То же, но одна одна нога фиксирована стопой, но колени другой ноги.

4.И.П. лежа на спине, пятки на упоре на Фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую.

5.И.П. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая фиксирована на колени. Откатить Фитбол от себя и вернуться в И.П.

6.И.П. лежа на спине, стопы на фитболе согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в И.П.

7.И.П. лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги. 8.И.П. лежа на спине, Фитбол между ногами, согнутыми в коленях.

Сжимать Фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины.

1.И.П. лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки на спиной.
Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2.То же, но руки «крылышки».

3.То же, ноги руки вверх.

4.То же, но попеременное движение прямых рук вперед -назад.

5.То же, но руками выполнять упражнения «ножницы».

6.И.П. лежа грудью на фитболе, на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7.То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8.То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов.

9.То же, но ногами-горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10.Стоя,опора на мяч на предплечий, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч, мах правой ногой назад, в стороны, затем то же - левой ногой.

11 .Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая Фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы.

1.Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2.И.П. лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3.И.п. сидя на фитболе стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательной» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4.То же, но одна нога на упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5.И.П. сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатить его ногами.

6.И.П. сидя на фитболе. Катать мяч вперед- назад.
7.«Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче, сидя на фитболе.

8.И.П. сидя на фитболе, захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать Фитбол ногами, выпустить на пол опять захватить. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

1.И.П.- сидя на Фитбол, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2.И.П.- сидя на Фитбол, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх дно возможного уровня. Спина прямая.

3.И.П.- лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны-вверх, ноги в упоре на полу.

4.И.П.- лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5.И.П.- стоя коленях, Фитбол перед грудью. Откатить Фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.П.

6.И.п.- сидя на полу, ноги в сторону, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед- назад.

7.И.П.- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8.И.П.- сидя на фитболе, наклоны вправо- влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9.И.П.- лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10.И.П.- сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11.И.П.- сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге. Затем к другой ноге.
12.И.П. - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13.И.П.- лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу затем левую.

14.И.П. - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его. Другой рукой подтянуть пытку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15.То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16.И.П.- стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

17.И.П.- стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

18.И.П.- сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19.Выпадвперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20.И.П.- стоя на одном колене, другая вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в И.п.

Приложение № 8

Тест для мышц шеи:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

Тест для мышц живота:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И.П. – лежа на животе, руки вверх

1 – прогнуться и зафиксировать положение.