

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:  
Методический совет  
от «25» мая 2023г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор ЦВР «Приоритет»  
/Фролова Ю. В./  
«30» мая 2023г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
«30» мая 2023г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
«Детский фитнес с элементами акробатики»**

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гаврилова Светлана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

## Содержание

<b>№</b>	<b>оглавление</b>	<b>страница</b>
1	Пояснительная записка	2
2	Характеристика программы	4
3	Учебно-тематический план	5
4	Содержание программы	5
5	Календарно-тематическое планирование	6
6	Формы аттестации и оценочные материалы	9
7	Организационно-педагогические условия реализации	11
7	Литература	12
8	Приложения	146

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа *«Детский фитнес с основами акробатики»* имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Программа разработана в соответствии следующих документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03 августа 2018 г.);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-Р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Приоритет».

### ***Актуальность программы.***

Актуальность программы «Детский фитнес с основами акробатики» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

«Детский фитнес с основами акробатики» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчерк, и чёткая речь.

### ***Особенности программы***

Программа по своему содержанию позволяет ввести отдельные элементы акробатики в вводную часть занятия, а также включать композиционные программы акробатики, фитнеса, атлетической гимнастики, стретчинга в основную часть некоторых занятий.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных развивающих задач. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные учащимся названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Таким образом, занятия фитнесом развивают ассоциативное мышление, пробуждают фантазию, побуждают к творчеству и обучают правилам поведения.

В основу программы «Детский фитнес» положены пособия:

- В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» (Москва, 1993);
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 5-6 лет.
- «Комплексы оздоровительной гимнастики» (Москва: Мозаика- Синтез, 2010);
- Программа Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В. «Аэробика. Теория и методика».

Программа предназначена для занятий с детьми 5-7 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа имеет *ознакомительный уровень*.

**Цель программы** - физическое развитие обучающихся, сохранение и укрепление их физического и психологического здоровья, формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы**

Обучающие:

- дать знания о здоровье человека и его организме;
- дать знания об анатомии и физиологии человека;
- дать знания о влиянии физической нагрузки на организм человека.

Развивающие:

- сформировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- развить силовую выносливость, координацию, ловкость, гибкость;
- развить внимание, усидчивость;
- развить навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- привить устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в

совместной двигательной деятельности;

- пробудить интерес и любовь к активному отдыху.

### ***Планируемые результаты***

В конце обучения занимающиеся:

- будут знать: что такое фитнес (разносторонняя физическая подготовка); осанка, как её контролировать и корректировать; основные способы профилактики нарушений осанки;
- освоят начальный курс двигательной подготовки (школа движений) и познакомятся с основами акробатики;
- выполнят итоговый контрольный норматив по силовой выносливости мышц согласно своему возрасту;
- будут знать технику специальных упражнений в акробатике (шпагат, ласточка, стойка на лопатках, мост, стойка на голове, стойка на руках, «уголок»);
- будут уметь работать в парах, тройках;
- будут иметь представление о ритме;
- получат знания о закаливании организма.

### **Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой акробатических упражнений;
- овладевают упражнениями по общей физической подготовке(разминка);
- учащиеся овладевают чувством ритма;
- самостоятельно выполняют акробатические элементы;
- умеют соединять акробатические элементы и танцевальные связки;
- умеют работать в парах, тройках.

## **2. Характеристика программы**

**Тип** – общеразвивающая программа;

**Вид** - модифицированная;

**Направленность** – физкультурно-спортивная;

**По срокам реализации** – 1 год;

Оптимальное количество детей в группе для успешного усвоения программы – не более 15 человека. Возраст от 5 до 7, зачисляются все желающие дети и подростки, имеющие медицинскую справку и заявление от родителей. Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

### **Э т а п ы р е а л и з а ц и и п р о г р а м м ы**

год обучени	продолжительность занятий	возраст	количество о часов в	периодичность занятий в	количество во детей	количество
----------------	------------------------------	---------	-------------------------	----------------------------	------------------------	------------

я			неделю	неделю	в группе	часов в год
1	1	5-7	2	2	15	72

### 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Раздел 1 <b>Введение</b>	2	2	-	Форма входного контроля
2.	Раздел 2 <b>Теоретическая часть</b>	2	2	-	Беседа
3.	Раздел 3 <b>Специальная подготовка техническая</b>	24	2	24	Тестирование
4.	Раздел 4 <b>Общая физическая подготовка</b>	36		36	Тестирование
5.	Раздел 5 <b>Контрольное тестирование</b>	4	1	3	Сдача контрольных нормативов.
6.	Раздел <b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	Выступление на отчетном концерте, соревнования.
	<b>Итого</b>	72	8	64	

### 4. Содержание программы

**Введение** (2 часа). Изучение техники безопасности. Требования к спортивной форме. Знакомство учащихся между собой. Задачи на учебный год.

**Теоретическая часть**(2 часа). Виды акробатики, способы выполнения упражнений.

**Техническая подготовка** (24 часа). Упоры, седы, группировка, кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках, углы.

**Общезначительная физическая подготовка** (36 часов).

Упражнения для развития физических способностей: гибкости, ловкости и координации, формирование осанки,

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц

ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами со скакалками, резиновыми мячами.

Сложно-координационные упражнения: равновесия, повороты, прыжки, приземления.

**Контрольное тестирование.** (4 часа) Различные испытания и тесты на закрепление изученного материала, как теоретические, так и практические.

**Соревнования** (2 часа). Отчетный концерт и соревнования. Разбор и устранение ошибок.

### **5. Календарно – тематическое планирование (5-7 лет – 72 часа, 2 часа в неделю)**

Номер урока	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях акробатикой.	1
2	Теоретическая подготовка: «Виды акробатики» Общая физическая подготовка. Игры на координацию.	1
3	«Особенности и способы выполнения акробатических упражнений» - теоретическая подготовка. Виды ходьбы и бега.	1
4	Разминка. Упоры. Упражнения на осанку.	1
5	Разминка под музыку. Виды равновесия. Изучение группировки. Развитие гибкости.	1
6	ОФП (общая физическая подготовка). Перекаты в группировке.	1
7	Музыкальная разминка. Развитие координационных способностей. Теоретическая подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1
8	Сдача контрольных нормативов.	1
9	Полушпагат. Обратная бабочка. Изучение кувырка вперед согнувшись.	1
10	Разминка. Развитие специальной выносливости.	1
11	Танцевальная разминка. Перекат назад согнувшись. Равновесие «цапля». Полумост.	1
12	Бег. Изучение кувырка вперед согнувшись в сед и в складку ноги вместе. Развитие силовых качеств.	1
13	Кувырок вперед согнувшись в положение: «лечь», «сед с прямыми ногами», складка ноги вместе. Подготовительные упражнения к стойке на лопатках.	1
14	ОФП. Равновесия. Игры на ориентацию в пространстве.	1

15	Развитие гибкости. Растяжка. Группировка. Перекаты в группировке.	1
16	Изучение кувырка вперед в группировке. Развитие выносливости.	1
17	ОФП. Изучение упражнения «лягушка». Развитие координации.	1
18	Танцевальная разминка. И.П.- складка ноги вместе – перекаат назад в стойку на лопатках.	1
19	Изучение – мост из положения лежа. Развитие гибкости. ОФП.	1
20	Беговая разминка. Упоры. Изучение упражнения «петушок»	1
21	Развитие силовых качеств Равновесия. Растяжка.	1
22	Упражнения для развития прыгучести. Развитие координационных способностей.	1
23	Развитие гибкости. ОФП.	1
24	Мосты и шпагаты. Развитие силовых качеств.	1
25	Прыжковая разминка. Подготовительные упражнения к стойке на голове.	1
26	Кувырки вперед согнувшись и в группировке. Развитие скоростных качеств.	1
27	Составление связок из двух акробатических элементов. Развитие гибкости.	1
28	Прыжковая подготовка. Акробатические соединения их трёх и более элементов.	1
29	Изучение кувырка вперед согнувшись ноги врозь. Развитие силовой выносливости.	1
30	Сдача контрольных нормативов.	1
31	Базовые шаги в фитнес-аэробике (теоретическая подготовка). Стретчинг.	1
32	Интервальная тренировка.	1
33	Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики.	1
34	Теоретическая подготовка. Гигиена спортсмена.	1
35	Прыжки в фитнес-аэробике. Кувырки. Растяжка.	1
36	Развитие силовой выносливости. Изучение стойки на лопатках.	1
37	Из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги – мост. Развитие гибкости.	1



38	Отработка базовых шагов фитнес-аэробики. ОФП.	1
39	Равновесия. Развитие скоростных качеств.	1
40	Круговая тренировка, упражнения для мышц рук и ног. Растяжка.	1
41	Из упора присев – перекат назад в стойку на лопатках. Развитие гибкости.	1
42	Специальная техническая подготовка. Самостраховка.	
43	ОФП. Изучение стойки на руках у стены. Комбинации элементов и связок.	1
44	Мосты. Равновесия. Растяжка.	1
45	Кувырки. Стойки (на лопатках; на голове- с согнутыми ногами). Подвижные игры.	1
46	Музыкальная разминка. Углы. Стойка на руках у стены.	1
47	Совершенствование комбинации упражнений из всех пройденных разнообразных акробатических элементов.	1
48	Изучение стойки на руках махом у опоры, с поддержкой. Развитие силовых качеств.	1
49	ОФП. Складки, шпагаты, равновесия.	1
50	Комбинации из кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1
51	Разминка под музыку. Растяжка. Силовые упражнения в парах.	1
52	Беговая разминка. Упражнения на развитие координации.	1
53	ОФП. Стойка на руках махом у опоры. Изучение – опускание в мост из положения стоя со страховкой.	1
54	Подвижные игры с элементами акробатики.	1
55	Разминка под музыку. Равновесия. Развитие силовых качеств.	1
56	Стойка на голове с прямыми ногами у опоры. ОФП.	1
57	Совершенствование изученных акробатических элементов. Шпагаты.	1
58	Виды стоек. Изучение техники выполнения упражнения «Колесо». Развитие гибкости.	1
59	Развитие координационных способностей. ОФП в парах.	1
60	Колесо со страховкой. Мост из положения стоя и его варианты.	1
61	Акробатические связки. Соединение музыки с акробатическими комбинациями.	1

62	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
63	Выполнение акробатических комбинаций под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.	1
64	Стойки (на голове, на руках ноги вместе, ноги врозь у опоры). Колесо со страховкой.	1
65	Совершенствование акробатических комбинаций под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.	1
66	ОФП. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1
67	Сдача контрольных нормативов.	1
68	Подготовка к выступлению на отчетном концерте. ОФП.	1
69	Подготовка к выступлению на отчетном концерте. Растяжка.	1
70	Выступление на отчетном концерте.	1
71	Подвижные игры с элементами акробатики.	1
72	Подведение спортивных итогов года.	1
<b>Итого</b>		<b>72</b>

## **6. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **Формы контроля.**

Реализация программы «Детский фитнес с основами акробатики» предусматривает входной, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме тестирования. Проверка уровня развития необходимых качеств таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

Текущий контроль включает следующие формы: контрольные упражнения (тесты). Каждая 6 неделя занятий, проверка на усвоения ЗУН пройденных ранее.

Итоговая аттестация обучающихся включает следующие формы: выполнение акробатических элементов в танцевальной связке, контрольные нормативы.

### **Средства контроля.**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся во внутренних соревнованиях, в выступлении на отчетном концерте. Подведение итогов по

технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

№	Диагностические показатели	мероприятия
1.	Контрольные испытания	<p><i>Акробатическая связка.</i> Учащийся под музыку выполняет танцевальные 8-ки, в промежутке между танцевальными движениями, учащийся выполняет акробатическую связку (равновесие, упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, складка, мост, колесо)</p>
2.	Общефизическая подготовка	<p><i>Пресс за 30 сек.</i> Исходное положение лежа на спине, руки за головой по команде учителя, учащийся отрывает туловище от пола, касаясь локтями коленного сустава. В момент опускания, лопатки должны коснуться пола.</p> <p><i>Прыжок в длину с места.</i> Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</p> <p><i>Отжимания в упоре лежа.</i> Исходное положение упор лежа. Учащийся сгибает локти. В спине не должно быть прогиба. В момент сгибания рук, учащийся должен коснуться грудью кубика высотой 10 см.</p> <p><i>Складка стоя.</i> Исходное положение стоя с прямыми ногами, не сгибая коленей, ступни ног расположены вместе. Учащийся выполняет наклон вперед, скользя руками по линейке измерения и фиксирует положение, максимально согнувшись, в течении 2 секунд.</p>
3.	Техническая подготовка	<i>Баланс 10 сек. Цапля.</i>

		<p>Исходное положение О.С., по команде педагога учащийся, поднимает согнутую ногу вперед, носок оттянут и выполняет равновесие. Нога поднимается под углом не ниже 90°. <i>Стойка на лопатках.</i> Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем поясницу и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. <i>Кувырок вперед.</i> Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев. <i>Стойка на руках.</i> Из положения руки вверх, сделать широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч, махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться. <i>Мост.</i> Выполняется из положения лежа на спине. Опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам), сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни. Разгибая одновременно руки и ноги, максимально прогнуться, голову наклонить назад.</p>
--	--	--

## 6. Организационно-педагогические условия реализации программы

### Учебно-методическое обеспечение программы

Детский фитнес имеет принципиальные отличия от обычной физкультуры. Обычно занятия проводятся в игровой форме, допускается использование элементов различных видов спорта. Программа «Детский фитнес с элементами акробатики» носит комплексный характер, так как она включает разделы по

фитнес-аэробике (силовую гимнастику, оздоровительную аэробику) и введение в спортивную акробатику. Основной формой организации учебного процесса является групповое занятие; предусмотрены консультации для родителей, в том числе индивидуальные. Данная программа может быть дополнена с учетом местных условий и возможностей конкретного образовательного учреждения. В процессе реализации программы возможны коррективы, так как программа предполагает гибкий подход к методике обучения. На занятиях уделяется внимание каждому ребёнку, обучающимся подбирается индивидуальный двигательный режим. Для воспитания у ребёнка устойчивого интереса к регулярным занятиям важно добиться того, чтобы у него было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы крепла уверенность в своих силах, в том, что даже очень трудные движения можно освоить и что каждое занятие сделает его более ловким и сильным. Заниматься следует в свободной хлопчатобумажной одежде. Перед занятиями в зале необходимо хорошо проветривать и следить за санитарно-гигиеническими условиями, а в теплую погоду проводить гимнастику на открытом воздухе. После занятия желательно провести водные процедуры в виде душа, обливания или влажного обтирания. При правильно подобранном комплексе после занятий не должно быть неприятных и тем более болевых ощущений, должна чувствоваться лишь приятная мышечная усталость.

### **Материально-технические условия реализации программы**

#### **Требования к помещению для занятий:**

Реализация программы требует создания соответствующих условий. Для проведения занятий необходимо наличие следующей материально-технической базы:

1. Специально оборудованное помещение (танцевальный зал) для занятий. Зал должен иметь хорошее освещение, вентиляцию; должна ежедневно проводиться влажная уборка.
2. Оснащение: зеркала, гимнастические коврики, гимнастическая стенка или хореографический станок, скамейки (3-4шт.).
3. Инвентарь: гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические мячи разных диаметров (20 – 70 см), массажные коврики, ковер для акробатических упражнений.
4. Магнитофон и специально подобранный музыкальный материал (CD-диски и др.)
5. Раздевалка для подготовки детей к занятию.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **7 Литература:**

1. Акимова Г.Е. Расту, играю, развиваюсь! Занятия с ребенком от рождения до шести лет. Екатеринбург, 2008.

2. Дубровский В.И. ЛФК (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.,2001.
3. Евдокимова Т.А., Милюкова И.В. Оздоровительная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М.; СПб.,2004.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М.,2005.
5. Лаврентьева С.В. Семейная игротерапия. СПб.,2003.
6. Мирошников А.А. Фитнес-аэробика. М.,2009.
7. Уманская А.А. Волшебные точки. М.,1987.
8. Уманская А.А. Профилактика ОРЗ и гриппа. М.,1987.
9. Уманская А.А. Что такое вирус гриппа? Как сберечься от бронхита?М.,2000.
10. Шипилина И.А. Аэробика. Ростов н/Д., 2007. III. Интернет-ресурсы:
  1. <http://fitnessexpert.com/>
  2. <http://fitness-convention.ru/>
  3. <http://www.fitexpo.ru/>
  4. [https://www.youtube.com/watch?v=KwbckU\\_HwXg](https://www.youtube.com/watch?v=KwbckU_HwXg)
  5. <https://www.youtube.com/watch?v=XXxXu-iJvi>

### Названия основных шагов в аэробике

**Подъемколена (Kneelift, Kneecup).** Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

**Мах (Kick).** Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед – в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

**Low kick – разновидность маха голенью.** Выполняется на 2 счета. “1” – сгибая колена, поднять правую ногу вперед – вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. “2” – вернуться в исходное положение. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hantelmann). Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются

перемещения туловища (наклоны, повороты).

**Выпад (Lunge).** Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх. Шаг (March). Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую, сгибая, поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Ходьба может выполняться: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинным движением коленей.

**Marching** - ходьба на месте.

**Walking** – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали.

**Бег (Jog).** Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения – тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

**Joging** – вариант бега, типа «трусцой» Скип (Skip, Flick, Kick). Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «И – РАЗ» или «РАЗ – ДВА». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колени вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

**Basic step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую. **Squat** – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Step-touch** – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в



сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу носок.

**Touch-step** – выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. “1” – коснуться носком пола возле опорной ноги. “2” – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

**Scoop** – вариант приставного шага, выполняемый со скачком. “1” – шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.

**Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами.

**Push touch, toe tap** – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.

**Side to side, plie touch, side tip, open step** – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).

**Hopsoth, hamstring curl, leg curl** – в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

**Heel dig, heel touch** – выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.

**Mambo** – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад. Версия этого шага в Hi impet называется Rock step.

**Pivot turn** – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и

вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

**Chasse, gallop** – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках. **Two step** – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой. V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-»4”

–выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

**Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

**Grape wine** – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4”

–приставить левую ногу к правой.

**Cross** – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. 17 Straddle – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**Leg Back** – поднятие прямой ноги назад.

**Leg Side** – поднятие прямой ноги в сторону.

## Комплексы упражнений

### Комплекс оздоровительной гимнастики №1 – 5-7 лет (с мячом малого диаметра)

1. «МЯЧ ВВЕРХ». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке. Выполнение: 1 - поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мяч из одной руки в другую. 2 - вернуться в и.п. Повторить: 5раз.

2. «ПОВОРОТЫ». И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке. Выполнение: 1 - поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 - вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 - то же в левую сторону. 4 - вернуться в и. п. То же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРОКАТЫВАНИЕ». И. п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу. Выполнение: 1 - наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 - вернуться в и. п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ». И. п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены. Выполнение: 1 - развести руки в стороны. 2 - наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4 - то же другой рукой. Повторить: по 3 раза каждой рукой

5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ». И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке. Выполнение: 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 -вернуться в и. п. Повторить: 4 раза (безмяча)

6. «ВЕТЕР». И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 - наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 - вернуться в и. п. Повторить: 4раза.

7. «ГОРКА». И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Выполнение: 1- 2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п. Повторить: 5раз.

8. «МАЯТНИК». И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 - руки в стороны, вдох. 3-4 - наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п. Повторить: 6раз.

9. «КАЧАЛКА». И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 - сделать несколько перекатов на спине вперед-на зад. 4 - вернуться в и. п. Повторить: 3раза.

10. «НА ОДНОЙ НОЖКЕ» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 - подскоки на левой ноге. Повторить: 3раза.

### II. Комплекс силовой гимнастики № 2. (для детей 5-7лет)

1. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине. Прижать поясницу,

слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги (до угла около 30 градусов), удержать их на весу 5-7 секунд, вернуться ви.п.

2. И.п. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрещивание выпрямленных ног (горизонтальные ножницы), 8 движений ногами, вернуться ви.п.

3. И.п. – то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги, делать круговые движения выпрямленными ногами внутрь – 4 раза, затем наружу – 4 раза. Вернуться ви.п.

4. И.п. - то же. Прижать поясницу, приподнять над полом ногу и делать движения имитируя езду на велосипеде, 8 движений, затем другой ногой – то же, вернуться в и.п.

5. И.п. – то же, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, руки под головой. Отрываем голову и плечи от пола, руками тянемся к коленям. Удержать 4 секунды, повторить 4раза.

6. И.п. – то же, ноги согнуты, стопы стоят на полу и чем-либо фиксированы (мешок с песком 5 кг.). Приподнять туловище (присесть), задержав его в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд. Вернуться ви.п.

7. И.п. – лежа на животе, под живот положить большой валик. Приподнимать поочередно правую и левую ногу, удержав каждую на весу 5 сек. Высоко ноги не поднимать. Вернуться ви.п.

8. И.п. – то же. На стопы положить мешки с песком. Имитировать руками плавание стилем брасс – 8 движений. Вернуться ви.п.

9. И.п. – то же (без валика), ноги врозь, носками наружу, руки вытянуты вперед и лежат на полу. Наклоны в стороны, поочередно 6-8раз.

10. И.п. – то же, ноги вместе, руки на поясе. Втянуть в себя живот, соединить лопатки и слегка приподнять туловище над полом, удержав его 5 секунд (в пояснице не прогибаться). Выполнять 6-8раз.

11. И.п. – то же, руки в замок. Потянуться руками вперед и за голову, втянуть живот, приподнять туловище над полом, удержав его 5 сек. Выполнять 6-8раз.

12. И.п. – встать на колени, а затем сесть на пятки, руки на поясе. Втянуть в себя живот, соединить лопатки. Наклонить туловище вперед (движение выполнять за счет тазобедренных суставов, а не в поясничном отделе позвоночника), удержав его в горизонтальном положении 5 сек.. Вернуться ви.п.

13. И.п. - сидя на корточках, спина прямая, руки за головой. Медленно встаем, вытягивая руки вверх (грибы растут). Темп движений – медленный. Амплитуда движений конечностями – малая. При удержании рук, ног или туловища не задерживать дыхание, для этого можно считать вслух. После каждых 2-3 упражнений делать паузу отдыха или дыхательноеупражнение.

### **III. Комплекс упражнений для домашних занятий.**

Перед занятием хорошо промассировать мышцы  
стоп и голеней (ручной самомассаж, катание скалки).

В положении стоя:

1. Встать на носки – опуститься.

2. Встать на пятки – опуститься.
3. Встать на наружный край стопы – вернуться в исходное положение.
4. Ходьба на носочной части стопы.
5. Ходьба на пятках.
6. Ходьба на наружном крае стопы.
7. Ходьба гусиным шагом.
8. Наклоны туловища: вперед, назад, в стороны.
9. Махи руками: прямыми, согнутыми в локтевом суставе, круговые вращения.
10. Походка «мишкой», «лисицей».
11. Легко встряхнуть ногами, руками, подышать. В положении сидя:
  1. Сгибание и разгибание стоп.
  2. Поворот стоп внутрь – наружу.
  3. Вращение стоп по часовой стрелке – против часовой стрелки. В положении лёжа на спине:
    - 1,2,3. Прodelать все те же упражнения, что в положении сидя, поочередно каждой ногой, поднятой под углом 30-45 градусов. Затем обеими ногами, поднятыми под таким же углом.
    4. Соединение стоп подошвами вместе. 5. Потянуться руками назад, носками вперед (самовытяжение). В положении лёжа на животе: 1,2,3,4. Прodelать те же упражнения, что в положении лёжа на спине, предварительно поставив голень вертикально к полу.
    5. Одновременно поднять вперед вытянутые руки и ноги – удерживать «лодочку» на счет, с постепенно увеличивающейся нагрузкой.
    6. Раскачать «лодочку» в направлении вперед – назад. В положении на четвереньках (колени, кисти рук на полу):
      1. Одновременно поднять правую вытянутую вперед руку и левую ногу и удерживать это положение на счет (с постепенно увеличивающейся нагрузкой). 2. Затем левую руку – правую ногу (упражнение повторить).
      3. Повторить движение «кошки, подлезавшей под забор».