

Утверждаю  
Директор БОУ «СОШ №\_\_»

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано  
Завуч БОУ «СОШ №\_\_»

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Элективные курсы  
по оздоровительной аэробике  
с элементами «Бодифлекса»  
для обучающихся БОУ г.Омска «СОШ № 37»  
первого года обучения**

Составитель: Маркова Ирина Июльевна,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, уровень освоения – углубленный, по уровню образованности – приобретение функциональной грамотности.

Современный образ жизни и деятельности наших детей приводит к резкому ограничению двигательной активности – гиподинамии. Под влиянием гиподинамии уменьшается мышечная масса, снижается сила мышц и их работоспособность, понижается тонус центральной нервной системы, нарушается структура и прочность аппарата, резко повышается эмоциональная возбудимость.

Аэробика – в свободном переводе – бодрость, жизненная сила. Она не только стимулирует работу сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем, но и позволяет улучшить основные двигательные качества (выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация).

Данная программа сочетает в себе упражнения по общей физической подготовке, танцевальную аэробику, степ-аэробику, упражнения в партере для коррекции фигуры и упражнения на растягивание и расслабление мышц. Помимо характерных аэробных упражнений в программу входят упражнения по хореографии с опорой у станка для развития танцевальных способностей обучающихся.

**Цель данной программы** – совершенствование физического развития воспитанников и повышение функциональных возможностей организма средствами оздоровительной аэробики с элементами «Бодифлекса».

**Данная программа призвана решать следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья воспитанников через развитие основных двигательных качеств.
2. Формирование УУД по основам аэробики и бодифлекса.
3. Развитие творческого потенциала воспитанников и формирование общей культуры.
4. Воспитание дисциплины и уважения к своему коллективу.

Программа по оздоровительной аэробике с элементами «Бодифлекса» разработана на один год.

Обучение проводится 1 раз в неделю.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях аэробикой. Гигиена занятий. Рациональное питание.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка. Техника элементов аэробики.	6		6
3.	Комплексы «Бодифлекса». Техника упражнений.	9	1	8
4.	Тестирование	1		1
	<b>Итого: 17 часов</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>

## Программное содержание

1. Техника безопасности при занятиях аэробикой. Правила противопожарной безопасности. Гигиенические требования к одежде и обуви. Самоконтроль. Выбор режима нагрузки. Питание для занятий и в свободные от них дни. Пищевой рацион. Калорийность пищи и ее качественный состав. Совместимость продуктов.
2. Общая физическая подготовка. Приложение № 1, № 2, № 3.
3. Комплексы «Бодифлекса». Приложение № 4.
4. Тестирование (см. страницу № 4).

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. Для контроля физического развития и подготовленности, воспитанники заводят дневники, в которых фиксируются основные показатели:

### I. Антропометрические данные

Окружность (см)	Сентябрь	Январь	Май
Груди			
Талии			
Таза			
Бедер			

### II. Тестовые упражнения

Тестовые упражнения	Начало года	Середина года	Конец года
1. Отжимание из положения упор на коленях (количество раз за 1 мин.).			
2. Поднимание туловища из положения лежа руки скрестно на плечах ноги согнуты в коленях (количество раз за 1 мин.).			
3. Складка из положения сидя на полу наклоны вперед.			

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Содержание учебного материала теоретического характера раскрывается через следующие формы: рассказ, беседа, наибольшая лекция с демонстрационным материалом, на которых обучающиеся в специальных блокнотах фиксируют краткое содержание.

Основной формой обучения практическим умениям и навыкам является учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей:

- ✓ подготовительной;
- ✓ основной;
- ✓ заключительной.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами, содержанием и уровнем подготовки воспитанников. На эту часть отводится 10-15% занятий.

Конкретными задачами этой части являются:

- ✓ организация группы;
- ✓ повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся;
- ✓ умеренное разогревание организма.

Упражнения в подготовительной части распределяются по нарастающей трудности, интенсивности и дозировки, с учетом их последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы. Постепенно увеличивается амплитуда движений, в работу включаются все крупные группы мышц.

На основную часть занятия отводится примерно 75-80% общего времени. Порядок решения двигательных задач в основной части должен строиться с учетом динамики работоспособности воспитанника. Так, разучивать и совершенствовать координационные движения следует в начале основной части занятия, а заниматься общей физической подготовкой и комплексами «Бодифлекса» – в конце. Сложные движения, требующие внимания, сосредоточенности, должны сменяться более простыми в координационном отношении. Движения выполняются в ту и в другую стороны. Комплексы «Бодифлекса» выполняются в следующей последовательности:

1. Упражнения для верхней части тела.
2. Упражнения для брюшного пресса и талии.
3. Упражнения для бедер и ягодиц.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия. В ней постепенно снижается нагрузка, используются упражнения стрейчинга, йоги и подводятся итоги проделанной работы.

Процесс обучения упражнениям в программе построен на реализации дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности.

Применяются традиционные методы обучения:

- Перцептивные (словесные, наглядные, практические).

- Гностические (объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный, частично-поисковый).

При проведении занятий используются личностно-ориентированная технология. Основными способами проведения занятий являются отдельный и поточный.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие следующих условий:

- ✓ место проведения занятий – специально оборудованное помещение;
- ✓ материально-техническая база (гантели, степы, коврики, скакалки, мячи);
- ✓ технические средства обучения – магнитофон, компьютер, диски.

## ЛИТЕРАТУРА

1. В.М. Пасютинская. Волшебный мир танца. М.: просвещение, 1995г.
2. Н.В. Шереметьевская. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985 г.
3. Н.В. Цзен, Ю.В. Похомов. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988г.
4. Подборка статей. Как стать обаятельной и привлекательной.
5. И.Г. Мальцева. Физическая культура шестилеток: выносливый – значит здоровый. Омск: изд. ОГПИ, 1992г.
  
6. Ю. Дрибноход. Искусство исцеления кожи. Полная энциклопедия. С-П, 2000г.
7. Г. Чайлдерс. Великолепная фигура за 15 минут в день. Попурри. Мн.: 2007.
8. Е. Г. Шабоха, Г. Я. Соколов, И. И. Кислухин, М. П. Трушкова. Оздоровительная аэробика для школьников. Омск: СибГАФК, 1998.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
**Программный материал по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения.

- Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
- Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет.
- Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.
- Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.
- Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.
- Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.
- Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, поднимание туловища из положения лежа на животе, спине, на полу, ноги удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седее. Удерживание туловища в наклонах, в седах, с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Махи ногами с опорой о гимнастическую стенку и без опоры руками.



Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону, назад, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Упражнение ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения йоги выполняются с задержкой дыхания в каждой позе об нескольких секунд до минуты.... Основные позы: «Отважная», «Наклоны», «Втягивание живота», «Кобра», «Плуг», «Лук», «Газовая», «Березка», «Рыбы», «Заднее растягивание», «Скручивание», «Тростинка», «Удобная».

### **Упражнения стрейчинга**

#### Для мышц шеи.

Упражнения стрейчинга для мышц шеи способствуют сохранению и улучшению подвижности шейного отдела позвоночника. Они выполняются путем растягивания наиболее крупных мышц шеи.

Для выполнения упражнений необходимо медленно и плавно принять положение в котором мышцы растягиваются и зафиксировать его на 10-30 секунд. При этом должно возникнуть ощущение приятного растягивания мышц, болевые ощущения не допускаются.

Исходные положения для этих упражнений стоя или сидя.

1. Наклонить голову к правому плечу и зафиксировать это положение. Внимание зафиксировать на растягивании мышц шеи. То же в другую сторону.
2. Наклонить голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди и зафиксировать это положение.
3. Наклонить голову вперед-вправо и зафиксировать это положение. Тоже вперед-влево.
4. Повернуть голову направо и зафиксировать это положение. То же в другую сторону.
5. Повернуть голову направо и наклонить ее влево. Зафиксировать. То же в другую сторону.

#### Для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения стрейчинга для мышц плечевого пояса способствуют сохранению подвижности в суставах, влияют на величину вдоха и выдоха. Кроме того, эти упражнения не позволяют мышцам становиться чрезмерно жесткими, сохраняя эластичность. Усиливая кровоток, они прекрасно восстанавливают мышцы после аэробных нагрузок, способствующих повышению тонуса мышц. Эти упражнения выполняются путем растягивания мышц приводящих, сгибающих и разгибающих плечо.

Упражнение на растягивание этих мышц заключается в крайнем приведении, отведении, сгибании и разгибании плеча.

Для выполнения упражнений необходимо медленно и плавно принять исходное положение (позу) и сконцентрировать внимание на растягиваемой мышечной группе.

1. Обнять себя руками за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику. Зафиксировать.
2. Соединить руки в замок над головой, максимально сблизив их. Потянуться руками вверх. Зафиксировать.
3. Правую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки. Надавливая левой рукой на локоть правой (очень осторожно), стараясь опустить ладонь ниже. Зафиксировать. То же, поменяв, поменяв положение рук.
4. Руки вперед согнуть правую руку к левому плечу. Зафиксировать это положение; левой взяться за правый локоть, надавливая на него, стараясь приблизить правую руку к левому плечу. То же в другую сторону.
5. Скрестить руки за спиной, взяться кистью одной за локоть другой руки. Зафиксировать.
6. Согнуть поднятую руку локтем вверх, а другую опущенную локтем вниз (предплечья за головой и за спиной). Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. Зафиксировать. То же, поменяв положение рук.

Упражнения стрейчинга для грудных мышц исключительно важны для поддержания правильной, красивой осанки. Упражнения на их растягивание способствуют коррекции мышечного дисбаланса и заключается в максимальном сгибании плеча.

7. Стоя в упоре на коленях на согнутых руках (локти в стороны). Вывести правую руку вперед, стараясь подмышкой коснуться пола, не допуская при этом прогиба в пояснице. Зафиксировать. То же другой рукой.
8. Стоя на коленях, ноги врозь. Наклоняясь назад не прогибаться, левой рукой коснуться одноименной стопы, правая рука вверх в сторону. Зафиксировать. То же другой рукой.

#### Для мышц рук.

Для растягивания этой мышцы с целью коррекции мышечного дисбаланса необходимо выполнить упражнение «9». Его можно выполнять как в и.п. стоя, так и сидя.

9. Медленно развести руки в стороны ладонями вперед, соединить лопатки, избегая при этом значительных болевых ощущений. Зафиксировать это положение. Кисть должна отличаться огромной подвижностью во всех своих звеньях. Этого можно добиться благодаря регулярному выполнению упражнений стрейчинга, направленных на растягивание мышц, прилегающих к лучезапястному суставу.
10. Соединить кисти в замок ладонями наружу, потянуться руками как можно дальше вперед. Зафиксировать.
11. Руки вперед ладонями вниз (вверх пальцы) разогнуть правую кисть с помощью левой руки, не включая при этом правый локоть. Зафиксировать. То же, поменяв положение рук.

12. Соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше.
13. Упор стоя на коленях, кистями к себе. Стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, (ладони от пола не отрывать, локти не выключать).
14. Выполнить разгибание в лучезапястном суставе согнутой в кулак кистью.  
С целью снижения нагрузки на межпозвоночные диски упражнения для мышц спины выполняются, преимущественно в положении сидя и лежа. Для предупреждения травм при выполнении упражнений следует внимательно следить за положением головы.
- Упражнения на растягивание мышц спины заключается в наклоне туловища вперед, дыхание при этом не задерживается.
15. Стоя на коленях, округлить спину, голову опустить, напрячь мышцы живота. Зафиксировать.
16. Сидя на пятках, наклонить туловище вперед, постараться прижать голову к коленям. Зафиксировать это положение.
17. Стоя в горизонтальном наклоне вперед, слегка согнутые ноги врозь, руки на коленях. Поднять поясницу, голову опустить, спину округлить. Зафиксировать.
18. Сед, согнутые ноги врозь – пошире, стопы на полу, руки за головой. Наклониться, туловище между бедрами. Зафиксировать.
19. Лежа на спине. Согнув ноги, колени к груди и обхватить их руками, лоб прижать к коленям. Зафиксировать.
20. Лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Наклонить голову, подтянуться локтями вперед. Задержаться в этом положении несколько секунд.
21. Лежа на спине, руки вверх. Почувствовать тяжестью всего тела пол. Потянуться руками вверх, носки оттянуть (стараясь «растянуть» себя в разные стороны). Живот слегка втянуть, задержаться в этом положении 5 секунд. Расслабиться, руки вниз, закрыть глаза.

#### Для мышц живота.

Упражнения стрейчинга, направленные на растягивание мышц живота, способствуют поддержанию их тонуса и то же время сохранению эластичности. Упражнения, разгибающие спину, позволяют растянуть мышцы живота.

22. Упор стоя на коленях. Податься грудью вперед, голову отвести назад, не допуская при этом сильного прогиба в пояснице. Зафиксировать.
23. Лежа на животе, руки согнуты, кисти под плечевыми суставами. Медленно разгибая руки, подтянуться грудью вперед, стараясь при этом не отрывать живота от пола. Задержаться в этом положении несколько минут.
24. Выпад вперед, руки над головой в замок. Подавая таз вперед, прогнуться, потянуться руками вверх. Задержаться в этом положении несколько секунд.
25. Стоя на коленях, руки вверх. Слегка наклоняясь назад, поднять подбородок, руками потянуться назад. Задержаться в этом положении несколько секунд.
26. Лежа на спине, ноги согнуты под тупым углом. Приподнять таз, не выпрямляя полностью ноги, задержать в этом положении.

Следующие упражнения направлены на растягивание косых мышц живота и ротаторов спины. Они заключаются в поворотах туловища. Упражнения стрейчинга для этих мышц способствуют сохранению и улучшению поясничного отдела позвоночника. Они должны выполняться без рывков, плавно, и.п. для этих упражнений – сидя, лежа.

27. Лежа спине, ноги согнуты, руки за головой. Наклонить колени влево, повернув в это время голову направо. Остаться в этом положении. То же в другую сторону.
28. Упор сидя, правая нога согнута. Повернуть голову и туловище направо, опираясь локтем левой руки о правое колено. Зафиксировать. То же в другую сторону (правую выпрямить, левую согнуть).
29. Упор сидя на пятках. Наклониться вперед – влево, стараясь коснуться головой пола слева от себя.

#### Для ягодичных мышц.

Мышцы, постоянно разгибающие бедро, находятся в постоянном стабилизирующем напряжении, связанным с поддержанием вертикального положения тела. Упражнения стрейчинга, направленные на растягивание мышц, способствуют поддержанию достаточной эластичности разгибателей бедра и профилактике такого распространенного заболевания, как радикулит пояснично-крестцового отдела позвоночника. Кроме того, они позволяют улучшить форму мышц.

Растянуть эти мышцы можно посредством сгибания бедра согнутой ноги.

30. Лежа на спине, согнуть ногу, притянув руками колено к груди. Зафиксировать. То же другой ногой.
31. Сидя на полу, согнув правую, подтянув правой рукой колено под мышку, левой обхватить стопу. Зафиксировать.
32. Лежа на спине, подтянуть согнутую правую коленом в сторону, захватив правой рукой стопу, а левой – колено (голень горизонтально). Зафиксировать.
33. Лежа на спине, взявшись правой рукой за правую голень, стараться притянуть ее горизонтально к животу. При этом, захватив левой рукой снизу левое колено, притянуть его к себе. Зафиксировать. То же, поменяв положение ног.

Упражнения, заключающиеся в разгибании в коленном суставе, растягивают короткие мышцы задней поверхности бедра.

34. Стоя на правой слегка согнутой, левая вперед на пятке (носком на себя), руки упираются в правое бедро. Слегка наклониться, спина прямая. Зафиксировать это положение. То же, поменяв положение ног.
35. Стоя на правом колене, левая впереди на пятке, руки на левом колене. Наклоняясь, потянуться грудью вперед. Зафиксировать. То же, поменяв положение ног.
36. Сед, стопа упирается в бедро прямой левой. Наклониться к левой стараясь ее не сгибать. Зафиксировать. То же, поменяв положение ног.
37. Лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть ее к голове. Зафиксировать. То же другой ногой.

38. Упор сидя на подогнутой ноге, другая выпрямлена, снижая нагрузку на подогнутую ногу. Наклониться. Зафиксировать. То же поменяв положение ног.
39. Упор сидя сзади, согнутая левая на выпрямленной правой. Повернув голову и туловище на лево, правый локоть упирается в левое колено. Зафиксировать. То же, поменяв положение ног.
40. Упор сидя сзади, правая согнута коленом в сторону, пятка у левой ягодицы, левая согнута (скрестно над правой). Повернуть туловище налево, правой рукой обхватив левое колено. Зафиксировать. То же поменяв положение ног.
41. Упор сидя на пятках, стопы согнуты, носки оттянуты. Податься назад, надавив тяжестью тела на пятки.
42. Сед, руками держась за носки. Потянуть руками на себя в течение несколько секунд.
43. Упор сидя на пятках, слегка отклониться назад, сохраняя на руках основную тяжесть тела. Зафиксировать.
44. Сед на пятках, держа правой рукой левое колено. Слегка потянув левое колено на себя, оторвать его от пола. Зафиксировать. То же другой ногой и рукой.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

**Основные базовые шаги по аэробике**

Название элемента 1	Нагрузка		
	Низкая 2	Средняя 3	Высокая 4
	1. WALK (ходьба, марш)	Шаг, не отрывая носки от пола	Шаг, нога вперед на носок, слегка пружиня
2. JOG (бег)	Не отрываясь от пола, с опорой носка или согнутой ноги сзади (колени вместе)	Бег с небольшой фазой полета (колени вместе)	Бег, сгибая ногу назад с захлестыванием голени (до касания ягодичной мышцы)
3. SKIP (выставление ноги вперед на пятку)	Колени вместе, пятка вперед, на опорной ноге слегка приседая	То же на пружинном шаге	То же с прыжком: 1 – прыжок на правую ногу, левая согнута назад; 2- прыжок на правой ноге, мах левой вперед на 45°
4. KNEE UP (мах согнутой)	Мах согнутой, слегка приседая, стопы вместе (между голенью и бедром угол 90°)	То же на пружинном шаге	То же прыжком, опорная нога прямая (промежуточное движение прыжок на 2-х)
5. KICK (мах)	Слегка приседая, мах вперед прямой ногой	То же на пружинном шаге	То же (без поворота в тазобедренном суставе, промежуточное движение – прыжок на 2-х, стопы вместе)
6. JACK (приставной шаг через полуприсед) jumping jack	1 – шаг правой в право, полуприсед (стопы и колени развернуты под углом 45°); 2 – приставляя правую к левой в о.с.	То же на пружинном шаге	1-прыжок ноги сквозь полуприсед; 2- прыжок ноги вместе (приземление с носка на пятку; на счет 2 – стопы вместе)
7. LUNGE (выпад)	Выпад, отставляя ногу назад (ноги врозь), пятка на полу, стопы параллельно (может выполняться с поворотом направо, налево)	То же на пружинном шаге	То же прыжком, центр тяжести посередине, приземление с носка на пятку (может выполняться подряд или с промежуточным движением – прыжок на две)
8. STEP TOUCH (приставной шаг)	1 – шаг приставной вправо; 2 – приставляя левую	То же на пружинном шаге	Приставной прыжок вправо (влево), шаг галопа в сторону

	к правой небольшой полуприсед		
9. GRAPE VINE (скрестный шаг, «виноградная лоза»)		То же на пружинном шаге	
10. OPEN STEP (открытый шаг)	1 – шаг правой вправо, полуприсед; 2 – стойка на правой, левая в сторону на носок	То же на пружинном шаге	
11. «ЗАХЛЕСТ»	1 – шаг правой в сторону полуприсед; 2 – стойка на правой, левая согнута назад	То же на пружинном шаге	То же прыжком (промежуточное движение – прыжок ноги врозь)
12. V - STEP	1 – шаг правой вперед – вправо; 2- шаг левой вперед – влево, небольшой полуприсед; 3 – шаг правой назад в и.п. 4 – шаг левой назад, приставляя к правой	То же на пружинном шаге	
13. МАМБА	1 – шаг правой, левую согнуть; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад, приставляя к правой	То же на пружинном шаге	
14. OUT	1 – шаг правой вправо на носок; 2- и.п.; 3 – левая в сторону на носок; 4 – и.п.	То же на пружинном шаге	
15. AIR - JACK	Прыжок ноги врозь (с приземлением ноги вместе)		

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

### Комплексы упражнений по оздоровительной аэробике

#### *Комплекс № 1.*

1. Jack вправо. Р.р. в стороны.
  2. Н.н. вместе. Р.р. вверх.
  3. Jack вправо. Р.р. в стороны.
  4. Н.н. вместе. Р.р. вниз.
  - 5-8. Skip. Движения руками: 5 – вперед, 6 – вниз, 7 – вперед, 8 – вниз.
- 1-8. То же влево.
- 
- 1-4. V-step. Р.р. на поясе.
  - 5-8. V-step. То же.
- 
- 1-4. 4 марш назад. Р.р. свободно.
  - 5-6. 1 Jack. 2 хлопка.
  - 7-8. 1 Jack. Р.р. на поясе.
- 
- 1-8. 4 Кнее с продвижением вперед. Движения руками: 1 – вперед, 2 – на пояс, 3-8 то же.
  - 1-4. Step touch вправо. Р.р. свободно.
  - 5-8. Step touch влево. Р.р. свободно.
- 
- 1-8. 4 «захлеста». Р.р. в стороны.
- 
- 1-4. Вправо graipe vine. Р.р. свободно.
  - 5-8. Влево graipe vine.

#### *Комплекс № 2.*

- 1-4. марш вперед. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вперед скрестно, 3 – в стороны, 4 – вниз.
  - 5-8. Out вправо. Движения руками: 5 – в стороны, 6 – вниз скрестно, 7 – в стороны, 8 – скрестно.
- 
- 1-4. 4 марш назад. Р.р. те же.
  - 5-8. Out влево.
- 
- 1-4. Graipe vine вправо. Р.р. свободно.



5-6. V-step. Р.р. в стороны.

7-8. V-step. 2 хлопка.

1-4. Graipe vine вправо. Р.р. свободно.

5-6. V-step. Р.р. в стороны.

7-8. V-step. 2 хлопка.

1-4. 2 Step touch вправо с правой ноги. Р.р. на поясе. Поворот 180 градусов.

5-8. 2 Step touch вправо с левой ноги. Р.р. на поясе.

1-4. То же.

5-7. То же в другую сторону.

1-8. Jack . Движения руками. 1- в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз, 5 – в стороны, 6 – вперед, 7 – в стороны, 8 – вниз.

1-4. Skip. Р.р. на пояс.

5-8. 4 прыжка на двух ногах на месте с поворотом на 360 градусов. 4 хлопка.

### ***Комплекс № 3.***

1-4. 4 марш вперед .Р.р. свободно.

5-7. 4 прыжка на двух ногах. Движения руками: 5 – кисти к плечам, 6 – р.р. вверх, 7 – кисти к плечам, 8 – р.р. вниз.

1-4. 4 марш назад. Р.р. свободно.

5-8. 4 прыжка на двух. Движения руками: 5 – кисти к плечам, 6 – р.р. вверх, 7 – кисти к плечам, 8 – р.р. вниз.

1-4. V-step. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вперед скрестно, 3 – в стороны, 4 – вниз.

5-8. Jack. Движения руками: то же.

1-4. V-step. Движения руками: то же.

5-8. Jack. Движения руками: то же.

1-8. Graipe vine вправо. Р.р. свободно.

1-8. Skip. 4 хлопка.

1-8. Graipe vine влево. Движения руками те же.

1-8. Skip. Движения руками: то же.

#### ***Комплекс № 4.***

1-8. 4 открытых шага с продвижением вперед. Р.р. в стороны.

1-8. 4 открытых шага с продвижением назад. Р.р. в стороны.

1-4. 4 шага вправо с поворотом на 360 градусов. Р.р. свободно.

5-8. V-step. Движения руками: 5 – в стороны, 6 – вперед скрестно, 7 – в стороны, 8 – вниз.

1-4. 2 hunge вправо. Движения руками: 1 – вперед, 2 – вниз, 3 – вперед, 4 – вниз.

5-8. 2 hunge влево. Движения руками те же.

1-4. 4 шага влево с поворотом на 360 градусов. Движения руками так же, как и в 3-8.

5-8. V-step.

1-4. 2 hunge влево. Движения руками так же как и в 4-8.

5-8. 2 hunge вправо.

1-2. Step touch вправо. Р.р. свободно.

3-4. То же.

5-8. 2 out с левой ноги. Движения руками: 5 – в стороны, 6 – вниз скрестно, 7 – в стороны, 8 – вниз.

1-4. Step touch влево. Р.р. свободно.

5-8. 2 out с правой ноги. Движения руками так же, как и 7-8.

#### ***Комплекс № 5.***

1-4. Кнее правой. Р.р. в стороны.

5-8. Кнее левой. Р.р. в стороны.

1-4. Jack. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вверх.

5-8. Jack. Движения руками: 5 – в стороны, 6 – вперед, 7 – в стороны, 4 – вниз.

1-8. Graihe vine вправо. Р.р. свободно.

1-4. V-step. Движения руками: 1 – кисти к плечам, 2- р.р. вверх, 3 – кисти к плечам, 4 – вниз.

5-8. V-step. Движения руками: то же.

1-4. Graihe vine влево. Движения руками те же.

5-8. Graihe vine влево. Движения руками те же.

1-8. V-step. Движения руками: то же.

1-4. 2 out вправо. Р.р. в стороны.

5-8. 2 out влево. Р.р. в стороны.

1-4. Step touch вперед. Движения руками: 1-2 – хлопка, 3-4 – на пояс.

5-8. Step touch вперед. Движения руками: 1-2 – хлопка, 3-4 – на пояс.

### ***Комплекс № 6.***

1-4. Jack вправо. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз.

5-8. 4 прыжка на месте на двух с поворотом на 360 градусов. Движения руками: л.р. – на поясе, п.р. – вперед.

1-8. V-step. Р.р. свободно.

1-8. 1 – 8 влево. Движения руками: то же.

1-8. V-step. Р.р. свободно.

1-4. 4 марш вперед. Р.р. свободно.

5-8. Skip. Движения руками: 4 хлопка.

1-4. 4 марш назад. Р.р. свободно.

5-8. Skip. Движения руками: 4 хлопка.

1-8. 4 kick поочередно правой, левой. Р.р. в стороны.

1-8. Бег на 8 счетов. Движения руками: 1 вверх, 2 – согнутые вниз, 3-8 – то же.

### ***Комплекс № 7.***

1-4. Graipe vine вправо. Р.р. свободно.

5-8. 4 марша вперед. Движения руками: 5 – в стороны, 6 – вверх, 7 – в стороны, 8 – вниз.

1-4. Graipe vine влево. Р.р. свободно.

5-8. 4 марша назад. Движения руками те же.

1-8. V-step. 2 хлопка.

1-8. Jack. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вниз, 3-8 – то же.

1-8. Бег вперед. Движения руками: 1 – вперед, 2 – вниз, 3-8 то же.

1-8. 8 Skih назад. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вниз, 3-8 то же.

1-8. «Открытый» шаг 4 раза с продвижением вперед. Движения руками: 1 – к плечам, 2 – вверх, 3-8 то же.

1-8. То же назад. Р.р. – то же.

### ***Комплекс № 8.***

1-4. Кнее. Р.р. на пояс.

5-8. 4 марша вперед. Р.р. свободно.

1-4. Кнее. Р.р. на пояс.

5-8. 4 марша назад. Р.р. свободно.

1-4. V-step с правой. Р.р. свободно.

5-8. V-step с левой с поворотом на 90 градусов. Р.р. свободно.

1-4. Влево – 4 марша вперед. Р.р. свободно.

5-8. С поворотом на 180 градусов. 4 марш назад. Р.р. свободно.

1-4. Вправо 4 марш вперед с поворотом на 180 градусов. Р.р. те же.

5-8. 4 марш назад.

1-4. 2 Jack с поворотом на 90 градусов (с правой с левой). Движения руками: 1 – п.р. в сторону, 2 – вниз, 3 – л.р. в сторону, 4 вниз.

5-8. 4 прыжка на двух с поворотом на 360 градусов. П.р. вперед.

1-8. Graire vine вправо. Р.р. свободно.

1-8. Graire vine влево. Р.р. свободно.