

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ №116 «ФИАЛКА»

ЯР ЧАЛЛЫ ШӘҖӘРЕНЕҢ “МИЛӘУШӘ” 116 НЧЕ
БАЛАЛАРНЫҢ ТАНЫП БЕЛУ-СӨЙЛӘМ
ЮНӘЛЭШЕ БУЕНЧА ҮСЕШЕ ЭШЧӘНЧЕЛЕГЕН
ӨСТЕНЛЕКЛЕ ГАМӘЛГӘ АШЫРУЧЫ
ГОМУМУСТЕРЕШЛЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ”
МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ МӘКТӘПКӘЧӘ
БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ”

Введено в действие
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №116 «Фиалка»
от «28» 08 2019 г.
№ 208



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 116»
Хазиахметова Г.Р.

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета
Детский сад №116 «Фиалка»
от «28» 08 2019 г.
протокол № 1

Программа
дополнительного образования
для детей 5 - 7 лет
«Аэробика – музыка, движение, здоровье!»

срок реализации: 2 года

*Педагог дополнительного образования:
Ахметова Татьяна Евгеньевна,
инструктор по ФК
высшей кв. категории*

г. Набережные Челны
2019 г.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база программы	4
1.3	Цель и задачи программы	5
1.4	Принципы создания программы	6
1.5	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.6	Планируемые результаты программы	7
1.7	Педагогическая диагностика	7
2.	<i>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>	8
2.1.	Этапы подготовки детей	8
2.2	Структура построения занятия по аэробике	9
2.3	Методы обучения	9
2.4	Учебно-тематический план	10
2.5	Содержание программы	10
3.	<i>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>	11
3.1	Режим и продолжительность образовательной деятельности	11
3.2	Формы организации образовательной деятельности	11
3.3	Материально-технические условия для реализации программы	11
3.4	Литература	12
	<i>Приложения:</i>	
	Приложение №1 «Основные направления аэробики в детском саду»	13
	Приложение №2 «Техника двигательных действий»	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Направленность:

Слово «аэробика» связано, прежде всего, с именем известного американского врача Кеннета Купера. В 1963 году впервые была издана его книга «Аэробика», раскрывающая оздоровительную сущность различных видов физической активности.

В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт – то есть такие формы физкультуры, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все их объединяет общая черта – повышенное потребление кислорода при занятиях.

К. Купер перечисляет ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занятий аэробикой. Итак, она:

- служит защитой от сердечных заболеваний. Аэробные тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни;
- укрепляют костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- дает хорошую возможность регулировать вес тела;
- помогает справиться со стрессами;
- улучшают физическую и интеллектуальную работоспособность.

Актуальность:

У аэробики становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста, особенно в детской среде. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Педагогическая целесообразность:

Данная программа направлена на развитие и поддержку физически способных детей и является подготовительным этапом для дальнейших занятий детей по спортивной аэробике, хореографии, по спортивной и художественной гимнастике и другим видам спорта.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Новизна программы:

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья и развитие физических и морально-волевых качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с высоким уровнем физической подготовки (физически способными детьми).

Отличительная особенность:

Отличие этой дополнительной образовательной программы от программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, состоит:

- все занятия проводятся под непрерывное музыкальное сопровождение;
- занятие проводится по показу педагога («зеркальное отражение»);
- использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера;
- структура проведения занятия отличается от обычного физкультурного занятия.

Дополнительная образовательная программа «Аэробика – музыка, движение, здоровье!» ориентирована на то, чтобы заложить в детях стремление к здоровому образу жизни, самосовершенствованию и превышает ФГОС ДО.

ФГОС	Превышение
Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения.	Способствовать развитию у детей навыка выполнения упражнений в сочетании с ритмичной, эмоциональной музыкой в танцевальном стиле.

1.2. Нормативно-правовая база программы

Нормативно-правовой базой для разработки программы является:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13.07.2021г.);
- Федеральный закон от 03.08.2018 г. №317 –ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249;
- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 об утверждении санитарных правил. Зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды, обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы.»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013г № 68-ЗРТ (принят Государственным Советом 28.06.2013 г);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 116 «Фиалка» (далее МАДОУ «Детский сад №116 «Фиалка»).

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий аэробикой.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5. Развитие творческих способностей:

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

6. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.4. Принципы создания программы:

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность («зеркальное отражение»).

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

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

1.5. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Участвуют в реализации этой программы дети старшего дошкольного возраста – с 5 до 7 лет.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

1 год обучения:

- *умеет:* передавать в пластике характер музыки, игровой образ, выполнять упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные), выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки, самостоятельно исполнять знакомые композиции;
- *имеет представление* об «Аэробике», как о виде спортивных танцев.

2 год обучения:

- *умеет*: изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения, точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений, выразительно исполнять движения под музыку, находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- *имеет представление* о разных направлениях аэробики (танцевальная, силовая, аква-аэробика, степ-аэробика, фитболит.д.), об ее оздоровительном значении.

1.7. Педагогическая диагностика

Оценка уровня музыкальной подготовленности

<i>Музыкальные умения и навыки</i>	<i>Содержание</i>	<i>Оценка</i>
Чувство ритма	Прохлопывание ритмического рисунка – повтор за педагогом	3 балла (высокий уровень) - проявляет осознанность, активность, самостоятельность 2 балла (средний уровень) - проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого 1 балл (низкий уровень) - проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.
Выразительное и ритмичное исполнение движений одновременно со всеми и в соответствии с характером музыки	Наблюдение во время занятий	
Владение достаточным для возраста объемом базовых шагов и движений	Наблюдение во время занятий	
Проявление творчества в произвольном танце (фристайл)	Наблюдение во время занятий	

Оценка уровня физической подготовленности

<i>Двигательные умения</i>	<i>Содержание</i>	<i>Норматив</i>
Гибкость	Наклон вниз двумя руками, ниже уровня скамейки	5-6 лет девочки: +5 см мальчик: +3 см
		6-7 лет девочки: +5 см мальчики : +5 см
Выносливость	Приседания за 30 сек в исходном положении: стоя, руки за головой	5-6 лет девочки: 20-21 раз мальчик: 20-22 раза
		6-7 лет девочки: 23-24 раза мальчики : 23-25 раз
Ловкость	Бег «змейкой» между ориентирами 10 м	5-6 лет девочки: 8,0 сек

		мальчик: 7,0 сек
		6-7 лет девочки: 6,5 сек мальчики : 5,5 сек

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Этапы подготовки детей

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный (1 год обучения);

II этап – совершенствование полученных ЗУН (2 год обучения);

III этап – творческая работа («Конкурс по аэробике»).

На I этапе:

- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
- привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

На II этапе:

- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

На III этапе:

- Участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях и в «Конкурсе по аэробике».

2.2. Структура построения занятия по аэробике

<i>Часть занятия</i>	<i>Время</i>	<i>Виды упражнений</i>
1. Разминка	3-5 минут	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.
2. Аэробная часть	5-8 минут	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений).
3. Партерные упражнения	10-12 минут	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры.
4. Заключительная часть	3-5 минут	Стретчинг, акробатика, танцевальные упражнения (фристайл), дыхательные упражнения.

2.3. Методы и приемы обучения

Для обучения детей на занятиях по аэробике можно использовать следующие методы:

1. *Структурный* – последовательное разучивание и усвоение движений.
2. *Метод усложнения* – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
3. *Метод сходства* – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
4. *Метод блоков* – движения объединяются в блоки по мере усвоения.
5. *Фристайл* – импровизация выполнения движений под музыку.

Изучение базового движения осуществляется несколькими приемами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

2.4. Учебно-тематический план

<i>№ пп</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Количество часов</i>
1	Аэробика	групповая	8 часов
2	Танцевальная аэробика	групповая	8 часов
3	Степ-аэробика	групповая	8 часов
4	Силовая аэробика	групповая	8 часов

5	Конкурс по аэробике	Групповая, индивидуальная	4 часа
---	---------------------	------------------------------	--------

2.5. Содержание программы

<i>№ пп</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Программное содержание</i>
1	Аэробика	1 год	Разучивание базовых шагов аэробики
		2 год	Повторение базовых шагов аэробики, базовые связки
2	Танцевальная аэробика	1 год	Разучивание танцевальных шагов и движений, фристайл
		2 год	Повторение танцевальных шагов и движений, танцевальные дорожки, фристайл
3	Степ-аэробика	1 год	Разучивание упражнений на степах
		2 год	Повторение упражнений на степах, танец на степах
4	Силовая аэробика	1 год	Упражнения с гантелями, на пресс, укрепление мышц спины
		2 год	Упражнения с гантелями, на пресс, укрепление мышц спины, усложнения
5	Конкурс по аэробике		Подготовка конкурсной программы, показательное выступление

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим и продолжительность образовательной деятельности

Категория участников: старший дошкольный возраст, дети с 5 – 7 лет.

Режим образовательной деятельности: вторая половина дня, 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Продолжительность занятий: 25 минут для детей старшей группы, 30 минут для детей подготовительной к школе группе.

Срок реализации – 2 года. В первый год дети знакомятся с новыми упражнениями, на второй год движения детей становятся выразительнее и грациознее, появляются усложнения.

3.2. Формы организации образовательной деятельности

Основная форма организации: подгрупповая по 5-15 детей.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- проведение диагностики – 2 раза в год (октябрь, май);
- в конце разучивания каждого комплекса устраивается показательное занятие для родителей детей, занимающихся по данной программе;
- в конце учебного года для детей устраивается конкурс, куда входят такие соревнования, как «Разминка», «Джампинг», «Гимнастический этюд», «Фристайл», в которых дети демонстрируют свое творчество в двигательных умениях и навыках.

3.3. Материально-технические условия для реализации программы:

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный центр
3. Аудиозаписи
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности
5. Туристические коврики
6. Гантели
7. Степы

3.4. Литература

1. Долгорукова О. «Фитнесс – аэробика» // Обруч, №6, 2005. – с.38 – 42.
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М.: «Советский спорт», 1988. – 63 с.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 157 с.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч, №1, 2005. – с.40 – 42.
5. Остроухова А. «Танец пяти движений» // Обруч, №1, 2003. – с.35 – 37.
6. Скворчук Е. «Эвритмическая гимнастика» // Дошкольное воспитание, №10, 2007. – с. 16- 19.
7. Евстафьева Т.И. «Образовательная программа по дополнительному образованию «Фитнес-аэробика для дошкольников», 2015 год: file:///F:/аэробика/fitnes_a_robika_dlya_doshkol_nikov.pdf

Основные направления аэробики в детском саду:

Классическая (базовая) аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Силовая аэробика представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, бедра и ягодицы. Достоинствами таких тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Основу занятий обычной аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений

Стретчинг («растягивание») – освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Приложение №2

Техника двигательных действий

Аэробика

Особенности техники:

1. Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов);
2. Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
6. При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Базовые шаги:

1. Марш (march) – ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. Приставной шаг (steptouch) – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

3. «Виноградная лоза» (grapevine) – шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. V – шаг (v-step) – шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. « Открытый шаг» (openstep) – стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. Подъем колена вверх (kneeur, kneelift) – сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. Махи ногами (kick) – махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. Выпад (lunge) – выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. Скрестный шаг (crossstep) –скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. Выставление ноги на пятку (heeltoch), на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
12. «Галоп» (gallop) – шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. Pendulum – прыжком смена положения ног (маятник);
14. Pivotturn – поворот вокруг опорной ноги;
15. Squat –полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. «Ту-степ» (two-step) – шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. Подскок (ship) – шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. «Скип» (skip) – подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Степ-аэробика

Особенности техники:

1. Используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
2. Спускаясь, ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
3. Подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
4. Запрещается спрыгивать со степа;
5. Подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
6. Подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены;
7. Не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
8. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;

9. Угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90 градусов (угол 90 градусов на одной ноге нагрузка 3 веса тела).

Базовые шаги:

1. Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
2. V-step – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. Stepcross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
4. Mambo – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
5. Pivot – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
6. Reverse-turn – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе). Стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Танцевальная аэробика

Базовые танцевальные шаги:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок, согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.