

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»

«УТВЕРЖДАЮ»

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»

Татаринцев Ю.А.

« » августа 2017 г.

Принята:

Педагогическим советом

протокол № 3

«20» августа 2017 г.

ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Спортивная аэробика»

(Физкультурно-спортивная направленность)

*Педагог, реализующий программу –
Педагог дополнительного образования*

Сафарова Амина Туктасыровна

Срок реализации программы – 2 года

Возраст учащихся – 10-17 лет

с. Усть-Ишим – 2017

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования имеет физкультурно – спортивную направленность, рассчитана на учеников 10-17 лет. Численность обучающихся – 30 учащихся.

Содержание образовательной программы направлено на укрепление психического и физического здоровья ребенка, создание условий для развития личности ребенка.

В настоящее время гиподинамия – одна из основных проблем современных школьников, в период компьютеризации детям не достаёт двигательной активности, что приводит к ослаблению здоровья школьников. По данным медицинских обследований значительная часть школьников страдает различными видами заболеваний. Уроков физкультуры – недостаточно для формирования здорового образа жизни, развития двигательной активности, воспитания активной творческой личности. Дополнительное образование поможет решить эти проблемы. В спортивной аэробике сливаются музыка, танец, гимнастические упражнения, используются всевозможные элементы художественной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые объединены в спортивно-танцевальные композиции. Это позволяет развивать общую культуру движений, их выразительность, экспрессию мимики, свободу ориентации в музыкальных ритмах. Спортивная аэробика даёт положительный оздоровительный эффект. Коллективный характер занятий позволяет сопереживать радость движения, общения. Соревновательные и показательные выступления способствуют возможности эмоционального самовыражения, творческого развития, повышение культуры движений.

Цель образования состоит в том, чтобы на основе интересов и способностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спортивных занятий,

достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить ребят к регулярным тренировкам, развить индивидуальные творческие способности,

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- оздоровительные (укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и функциональных возможностей организма);
- эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального вкуса);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и коррегирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре, спорте, аэробике и их роли в формировании здорового образа жизни;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.
-реабилитационные (восстановление физической и умственной работоспособности.)
-психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разрядка переключение на другой вид деятельности);
-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества во внеурочной деятельности.
формировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

В результате занятий ученики укрепят здоровье, расширят двигательные возможности и повысят культуру движений, разовьют силу, выносливость, гибкость. Принимая участие в соревнованиях, показательных выступлениях повысят престиж школы, села.

Программа по спортивной аэробике состоит из 7 разделов.

В разделе «Теоретическая подготовка» содержание соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека о роли спортивных занятий в жизни человека, сохранение здоровья, подготовка человека к предстоящей жизнедеятельности.

В разделах «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка, техническая подготовка», которые рассчитаны на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, включены темы, которые раскрывают задачи развития физических способностей детей, гармоничного развития личности, способствуют развитию физических качеств – силы, гибкости, помогают стать пластичным, музыкальным. Материал представлен соревновательными формами занятий, танцевальными, акробатическими упражнениями.

Программа завершается изложением требований к уровню подготовки учеников. Они соотносятся с требованиями Государственного стандарта и задаются по базовым основаниям: «знать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Программа рассчитана на 432 часа, 2 года обучения, 6 часов в неделю, для учащихся 10-17 лет.

В проведении занятий используются следующие **методы обучения** в такой последовательности:

1. Наглядность - в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный - объяснение и показ упражнений.
3. Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное

выполнение упражнений.

4. Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ.

В кружке могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Два раза в год - проходят медицинское обследование и контроль в мед.учреждении. На каждого занимающегося ребенка ведётся карта с данными обследования, а так же результаты тестирования и успехи занимающихся - выступления в концертных программах, на турнирах по спортивной аэробике, участие в танцевальных фестивалях.

Есть возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу.

Включение в программу различных **форм обучения**: методики психотренинга, ролевых игр, бесед, нетрадиционных форм уроков, конкурсов создает благоприятный микроклимат и улучшает психо-эмоциональное здоровье детей, повышает эффективность обучения.

Данная программа отредактирована на основе опыта работы учителей, с учетом спортивных показателей школы, анкетирования и опроса детей, с учетом пожеланий родителей. Отличительная особенность программы в том, что выполнение её не требует большого технического оснащения, и может использоваться в любой сельской школе.

Этапы подготовки учащихся.

Подготовка спортсменов делится на 2 этапа:

I. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации: возраст занимающихся 10-12 лет.

II. Этап углубленной спортивной специализации возраст занимающихся 13- 17 лет.

Содержание работы по этапам подготовки.

1 этап (10-12 лет):

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

II этап - углубленной спортивной специализации и (13-17 лет):

1-2. То же, что и на предыдущем этапе.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4. Совершенствование специально двигательной подготовки (координации)

5. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, и специфических элементов. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

7. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.

8. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности выполнения базовых элементов.

9. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

10. Освоение сложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

11. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

12. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

13. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

14. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Общий учебный план на 2 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки.	Всего часов	1год обучения количество часов			2год обучения количество часов		
			Всего.	Теория.	Практ.	Всего	Теори я.	Практ.
1.	Теоретическая подготовка.	7	5	5		2	2	
2.	Общая физическая подготовка	35	20		20	15		15
3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	326	160		160	166		166
4.	Тактическая подготовка	20	10		10	10		10
5.	Контрольные испытания.	8	4		4	4		4
6.	Участие в соревнованиях.	18	9		9	9		9
7.	Показательные выступления.	18	9		9	9		9
	Итого:	432	217	5	212	215	2	213

Учебно – тематический план.

1год обучения.

Разделы и темы.	Количество часов.		
	Всего	Теория	Практ.
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	5	5	
<u>Тема 1.1</u> Введение. Техника безопасности.		1	
<u>Тема 1.2</u> Спортивная аэробика и здоровый образ жизни.		1	
<u>Тема 1.3</u> Аэробные упражнения в оздоровительной системе физического воспитания.		1	
<u>Тема 1.4</u> Ритмическая гимнастика как система знаний.		1	
<u>Тема 1.5</u> Танцевальная аэробика.		1	
Раздел 2 Общая физическая подготовка	20		20

<u>Тема 2.1</u> Подготовительные занятия, строевая подготовка.	6		6
<u>Тема 2.2</u> Комплексы упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников.	7		7
<u>Тема 2.3</u> Общеразвивающие упражнения.	7		7
Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	160		160
<u>Тема 3.1</u> Танцевальная аэробика. Основы танцевальной аэробики, основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей.	28		28
<u>Тема 3.2</u> Хореография. Базовые шаги.	22		22
<u>Тема 3.3</u> Русский народный танец. Танцевальные шаги. Составление комбинации русского народного танца.	22		22
<u>Тема 3.4</u> Танец «Полька».	20		20
<u>Тема 3.5</u> Танец «Сиртаки».	20		20
<u>Тема 3.6</u> Ритмическая гимнастика. Основы аэробики и ритмической гимнастики.	24		24
<u>Тема 3.7</u> Взаимосвязь упражнений и музыки.	26		26
Раздел 4. Тактическая подготовка	10		10
Раздел 5. Контрольные испытания. Тест – контроль. Зачёт.	4		4
Раздел 6. Участие в соревнованиях.	9		9
Раздел 7. Показательные выступления.	9		9
Итого:	217	5	212

Учебно – тематический план.

2год обучения.

Разделы и темы.	Количество часов.		
	всего	теория	Практ.
Раздел 1. Теоретическая подготовка. –	2	2	
<u>Тема 1.1</u> Танцевальная аэробика в формировании музыкально-ритмической координации, пластичности, гибкости.	1	1	
<u>Тема 1.2</u> Роль спортивной аэробики и ритмической гимнастики в формировании здорового образа жизни.	1	1	

Раздел 2 Общая физическая подготовка.	15		15
<u>Тема 2.1</u> Строевая подготовка. Повторение упражнений первого года обучения в усложнённом варианте.	15		15
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	166		166
Техническая подготовка.			
<u>Тема 3.1</u> Танцевальная аэробика. Повторение изученного за первый год обучения.	12		12
<u>Тема 3.2</u> Танцы лирического хороводного плана. Танец «Русские узоры». Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Русские узоры».	18		18
<u>Тема 3.3</u> Танец «Фигурный вальс». Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Фигурный вальс».	18		18
<u>Тема 3.4</u> Танцы плясового характера. Танцевальные движения «Барыня».	18		18
<u>Тема 3.5</u> Кадрильный стиль. Танец «Кадриль». Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Кадриль».	18		18
<u>Тема 3.6</u> Латиноамериканская хореография. Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Румба».	18		18
<u>Тема 3.7</u> Танцевальные комплексы. Комбинации танцевально-ритмических движений: «Шаляй – валяй», «Кадриль», «Кошки».	20		20
<u>Тема 3.8</u> Ритмическая гимнастика.	12		12
<u>Тема 3.9</u> Акробатика. Кувырки. Мосты. Шпагаты. Стойки.	12		12
<u>Тема 3.10</u> Силовая аэробика. Атлетическая гимнастика.	10		10
<u>Тема 3.11</u> Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.	10		10
Раздел 4. Тактическая подготовка	10		10
Раздел 5. Контрольные испытания.	4		4
Тест – контроль. Оценка выполнения танцевальных комплексов.			
Раздел 6. Участие в соревнованиях.	9		9
Раздел 7. Показательные выступления.	9		9
Итого	215	2	213

Содержание изучаемого курса.

1 год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Введение. Техника безопасности.

Цели и задачи курса дополнительного образования. Значение, средства, методы. Место курса в системе физического воспитания и его особое значение в физическом, эстетическом, нравственном воспитании школьников. Знакомство с правилами поведения в зале во время занятий «Спортивной аэробикой» в избежании травматизма. Меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.2 Спортивная аэробика и здоровый образ жизни.

Влияние занятий спортивной аэробикой на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

Тема 1.3 Аэробные упражнения в оздоровительной системе физического воспитания.

Аэробный обмен веществ. Активный образ жизни и здоровье школьника. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Профилактика различных заболеваний.

Тема 1.4 Ритмическая гимнастика как система знаний

Ритмическая гимнастика как система знаний по формированию правильной осанки и стройной фигуры, крепкого здоровья, улучшения настроения и внешнего вида человека.

Тема 1.5 Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика в формировании музыкально-ритмической координации, пластичности, гибкости. Развитие общей культуры движений. Связь физических упражнений с музыкой, с мелодией и эстетическое влияние на детей.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Подготовительные занятия, строевая подготовка.

Стартовый контроль. Дать понятие о занятиях по спортивной аэробике.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). 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.

Тема 2.2 Комплексы упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников.

Выявление индивидуальных особенностей и подбор упражнений с учетом возрастной физиологии школьников. Индивидуальные комплексы упражнений для развития мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Упражнения для развития гибкости, подвижности суставов, силы, выносливости.

Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц всего тела. Упражнения в равновесии, с мячом, лазания по канату, скамейкам, перелезания через гимнастические снаряды. Упражнения со скакалкой. Оздоровительные упражнения.

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.

Подвижные игры: «Белки, жёлуди, орехи», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Через кочки и пенёчки», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Волк и цыплята», «Удочка», «Третий лишний», «Кошки мышки», «Пионербол».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Тема 3.1 Танцевальная аэробика

Основы танцевальной аэробики: дать понятие о темпе, ритме, динамических оттенках, связь упражнений с содержанием музыки, с ритмом и размером музыкального произведения, с темпом и динамическими оттенками.

Основные позиции, простые танцевальные движения, шаги, переходы, приставки, притопы, упражнения для корпуса, ритмические упражнения.

Ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

-подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу.

-выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу.

-бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением; прыжки ноги врозь - вместе; из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п.

-из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п.

Тема 3.2 Хореография. Базовые шаги.

Хореографические упражнения: позиции рук, ног, комплексы упражнений боком и лицом к опоре. Ходьба и бег, сочетание видов шага и бега с другими видами движений в различном темпе. Пружинные движения руками и ногами из различных и.п., полуприсед в стойке на носках с плавными и пружинными движениями рук.

Волнообразные движения: плавные движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Прыжки: выпрямившись с поворотом на 360°, скачка, открытого - закрытого, со сменой ног. Равновесия в стойке на носке в сочетании с поворотами, прыжками. Повороты переступанием на носках и скрестно на различное количество градусов, одноименный поворот на 180° и 360°, сочетание поворотов с прыжками, равновесиями, танцевальными шагами.

Базовые шаги (для всех групп):

-«скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед; махи ногами выполняются поочередно.

-ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед.

Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два)

-полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, поскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и)

-подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

-скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

-галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

-пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм - раз и)

-ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой ногой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз два, три и четыре);

-чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

-скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре);

-прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед- вниз или в сторону- вниз.

Тема 3.3 Русский народный танец. Танцевальные шаги. Составление комбинации русского народного танца.

Танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий, острый, перекатный, переменный, приставной, подскок, галоп, полька, скользящий. Подача команд для начала и остановки движения в соответствии с настроением музыки, хороводный шаг, шаг на всей ступне, шаг с притопом, переменный шаг вперед и назад. Различные варианты притопов и дробей. Припадание, ковырялочка. Гармошка. Веребочка. Разнообразные положения рук в русской пляске.

Тема 3.4 Танец «Полька». Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Полька» на основе изученных шагов.

Танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий, острый, перекатный, переменный, приставной, поскок, галоп, полька, скользящий. . Элементы украинской пляски: бегунец, голубцы па-де-баск. Элементы белорусской пляски: шаг-польки, боковой галоп.

Тема 3.5 Танец «Сиртаки».

Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Сиртаки». Взаимодействия партнёров в танце «Сиртаки».

Тема 3.6 Ритмическая гимнастика.

Основы аэробики и ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики в подготовительной (разминка, ходьба, бег, прыжки, ОРУ), основной (в танцевальном стиле), заключительной (упражнения на растягивание, восстановление дыхания) частей урока. Комплексы упражнений ритмической гимнастики.

Тема 3.7 Взаимосвязь упражнений и музыки.

Основные движения. Прямая и стройная осанка. Усвоение основных видов ходьбы, бега, поскоков в соответствии с характером музыкального произведения (бодрым, энергичным, плавным, отрывистым и т. д.).

Виды ходьбы: лёгкая, естественная, бодрая, спокойная, быстрый шаг, ходьба на носках; правильная координация движений рук и ног при ходьбе.

Виды бега: легкий, стремительный, широкий, высокий.

Виды поскоков: легкие и сильные, энергичные поскоки с ноги на ногу.

Подпрыгивания на двух ногах. Умение эластично отталкиваться и приземляться при поскоках и прыжках делать пружинные движения ног.

Выполнение упражнений в музыкальном сопровождении.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактика выполнения комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Тактика выполнения комплексов упражнений танцевальной аэробики.

Подготовка к тестированию и контрольным испытаниям, спортивным соревнованиям.

Раздел 5. Контрольные испытания.

Тест – контроль. После первого года обучения учащиеся выполняют нормативы по общей специальной подготовке (см приложение), контроль изученных танцев и движений.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Преследуя цель развития творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей в программу включен раздел подготовки и участия в местных, районных и областных турнирах по спортивной аэробике.

Раздел 7. Показательные выступления.

В целях популяризации аэробики, ритмической гимнастики во время занятий готовятся групповые и индивидуальные показательные программы.

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Танцевальная аэробика в формировании музыкально-ритмической координации, пластичности, гибкости.

История развития танцевальной аэробики, ритмической гимнастики, стретчинга, физической культуры.

Тема 1.2 Роль спортивной аэробики и ритмической гимнастики в формировании здорового образа жизни.

Основы спортивной медицины:

- физиология;
- анатомия;
- гигиена, медицинский контроль, самоконтроль предупреждение травм;
- самомассаж, точечный массаж;
- витамины, минеральные вещества;
- закаливание.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с детьми.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы, предоставлять возможность для выполнения практических заданий.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Строевая подготовка. Повторение упражнений первого года обучения в усложнённом варианте.

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- бег медленный, бег с ускорением;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания

Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Тема 3.1 Танцевальная аэробика.

Повторение изученного за первый год обучения.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

1. общеукрепляющие для различных групп мышц и возрастных категорий
2. в стиле американской аэробики (в детском варианте);

3. для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;
4. комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.
5. Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть: (разминка) 12-15°. общего времени. Задача - активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, не очень трудны, динамично выполняются, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища.

Тема 3.2 Танцы лирического хороводного плана.

Танец «Русские узоры». Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Русские узоры». Танцевальные шаги: мягкий, высокий, острый, перекатный, переменный, приставной, «ёлочка», «гармошка», «припадание», «присядка», «верёвочка», «русский ход».

Тема 3.3 Танец «Фигурный вальс». Танцевальные шаги: вальсовая дорожка (вперёд, назад) Составление комбинации танца «Фигурный вальс». Танец «Фигурный вальс» 1-2 фигуры. Танец «Фигурный вальс» 3-4 фигуры.

Тема 3.4 Танцы плясового характера. Танцевальные движения «Барыня». Элементы русской пляски: хороводный шаг, шаг на всей ступне, шаг с притопом, переменный шаг вперед и назад. Различные варианты притопов и дробей. Припадание, кружение на припадании, ковырялочка. Гармошка. Веревочка. Разнообразные положения рук в русской пляске

Тема 3.5 Кадрильный стиль. Танец «Кадриль».

Танцевальные шаги. Составление комбинации танца «Кадриль».

Тема 3.6 Латиноамериканская хореография.

Латиноамериканская хореография с элементами современной аэробики: ритмические движения, сочетание шагов и переходов, основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Румба».

Тема 3.7 Танцевальные комплексы. Комбинации танцевально-ритмических движений.

Танцевальные комплексы. Основные движения. Хореографические упражнения. Простые движения в стиле «диско», балетных движений и обычных физических упражнений.

Общеразвивающие гимнастические упражнения в сочетании с элементами русских народных танцев. Три группы танцев: - танцы лирического хороводного плана «Русские узоры», - танцы подвижного плясового характера «Барыня», - в кадрильном стиле –«Кадриль». Элементы русской пляски.

Основные шаги различных танцевальных стилей:

степ аэробика, базовые шаги, соединения в различные комбинации.

Комбинации танцевально-ритмических движений: «Шалей-валей», «Кадриль», «Кошки».

Хореографическое смешение танцевальных направлений различных народов.

Танцевальные занятия с элементами свободной пластики и импровизации

Тема 3.8 Ритмическая гимнастика.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие различных мышц и мышечных групп. Упражнения на развитие осанки, мышц рук, ног, туловища. Упражнения без предмета.

-Для рук. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

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

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

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе, на спине. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др.

-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. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

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

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление партнёра.

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Тема 3.9 Акробатика.

-Кувырки: кувырок вперед из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад из упора присев.

-Мост: простейший мост - наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу - с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

-Шпагаты: прямой - предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

-Стойки: на лопатках - с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

-Повороты: вправо (влево) - «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

Тема 3.10 Силовая аэробика. Атлетическая гимнастика.

Силовая аэробика: упражнения для развития силы, упражнения с отягощениями, в парах и группами.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой, гимнастикой с основами акробатики.

Релаксационная аэробика.

Тема 3.11 Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.

Упражнения в сочетании с прыжками (прыжки на месте, из упора и др.) и танцевальными движениями. Упражнения на развитие гибкости, координации движений, пластичности, грациозности.

Комплексы упражнений со скакалкой: прыжки, кувырки, акробатические упражнения, упражнения в парах. Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений. Музыкально-ритмические композиции.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактика выполнения комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Тактика выполнения комплексов упражнений танцевальной аэробики.

Подготовка к тестированию и контрольным испытаниям, спортивным соревнованиям.

Раздел 5. Контрольные испытания

Итоговый тест – контроль. Оценка выполнения танцевальных комплексов: «Кадриль», «Кошки», «Фигурный вальс». Зачёт (вопросы к зачёту смотри в приложении).

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Соревновательные упражнения. Подготовка и выполнение комплексов соревновательных упражнений ритмической гимнастики и танцевальных ритмических движений в музыкальном сопровождении.

Раздел 7. Показательные выступления.

Материально-техническая база.

Спортивная комната, спортивная площадка, зал для занятий, спортивное оборудование, музыкальный центр.

Требования к уровню подготовки учеников.

-**Знать** о роли спорта, физической культуры, спортивной аэробики в формировании здорового образа жизни, физической подготовленности, о значении спортивных занятий в жизни человека.

-**Уметь** выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений спортивной аэробики из оздоровительных систем воспитания.

-Выполнять гимнастические, акробатические, танцевальные, обще-развивающие упражнения спортивной аэробики.

-Уметь демонстрировать красоту и грациозность спортивных движений.

-Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья и гармоническому физическому развитию.

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное тестирование спортсменов. Нормативы по общей и специальной физической подготовке сдают учащиеся после каждого года обучения, а также комплексы музыкально- ритмических композиций и зачет по курсу (см. приложение).

Нормативы по общей и специальной физической подготовке Контрольные упражнения по ОФП и СФП для 1года обучения.

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3с	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1,0 балла; неодержка одного счета - _1,0 балла
2	Мост держать 3с.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1,0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях - правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - сбавки от 0,5 до 1,0 балла

4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждой требования - 0,5 балла, значительное - 1,0 балла
5	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия.
6	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 с	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки 0,5 балла
7	Бег на 20 метров с высокого старта	Бег проводится в зале на резиновой дорожке. Нормы принимают два человека. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без замаха руками.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Стойка на руках у опоры	Оценивается по времени удержания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к
11	Складывание из положения лежа на спине за 1 мин	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений
12	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп - 100 прыжком в минуту
13	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков за минуту
14	Прыжок вверх со взмахом руками	По предыдущему методу
15	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90°, оценивается по числу подниманий ног
16	Вис углом на гимнастической стенке (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90°

17	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных
18	Подтягивание на руках в висе на перекладине	Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
20	Прыжки в упоре лежа за 20с	Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков

Литература для учителя.

1. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 1989г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М. «ВАКО» 2005
3. Конорова Е.В. Танцы в школе. М., 1960г.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие-М.,2003.
5. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. М.,ФиС,1985г.
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). М.,1986г.
7. Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Лениздат1989г.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры-М.1991г.
9. Михайлова Э.И., Иванов В.И. Ритмическая гимнастика. Справочник. М.,1887г.
10. Настольная книга учителя физвоспитания. Справметод.пособие. Составитель Мишин Б.И.-2003г.
11. Собинов В.И. Танцующая гимнастика». М.1972г.
12. Фурманов А.Г. Оздоровительная физкультура: учебник для ВУЗов-2003г

Литература для учеников.

1. Конорова Е.В. Танцы в школе. М.,1960г.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.1987г
3. Толкачев В.С. Физкультурный заслон ОРЗ. М.1988г

Методическое обеспечение программы. (Приложение).

Вопросы к зачету по курсу «Спортивная аэробика».

1. Цели и задачи курса «Спортивная аэробика».
2. Спортивная аэробика и здоровый образ жизни.
3. Характеристика обще-развивающих упражнений.
4. Основные позиции рук, ног, их характеристика.

5. Индивидуальные комплексы упражнений.
6. Элементы русских танцевальных шагов.
7. Комплекс хореографической разминки.
8. Основные танцевальные шаги танцев лирического плана.
9. Танцевальные шаги танцев плясового характера.
10. Латино - американская хореография.
11. Основные движения вальса.
12. Комплексы ритмической гимнастики.
13. Комплексы акробатической гимнастики.
14. Комплексы упражнений со скакалкой.
15. Упражнения для развития различных групп мышц.
16. Составление различных танцевальных комбинаций.
17. Упражнения на развитие силы.
18. Упражнения на развитие гибкости, подвижности.
19. Элементы танцевальных движений в стиле «диско», «стэп».
20. Составление танцевальных комбинаций ритмической гимнастики.

Музыкально-ритмические композиции».

Данная методическая разработка способствует развитию у детей музыкально-ритмических способностей. Практический материал решает следующие задачи:

- формирование у детей школьного возраста музыкально-ритмические представления;
- развитие интереса к выполнению _ музыкально-ритмических движений,
- развитие восприятия способов выполнения движений, согласование движений и слова;
- развивать танцевальное творчество.

Выше перечисленные задачи решаются с учётом возрастных особенностей детей, уровня их психического, интеллектуального и физического развития. Опора в практической реализации поставленных целей и задач на ребенка, его непосредственную реакцию, на произведения музыкального искусства. Основной подход личностно-ориентированный, с учётом специфических особенностей развития детей данной возрастной группы и психофизиологических особенностей каждого ребенка, при реализации поставленных задач учитывается принцип развивающего обучения. Для развития, пластичности, координации, танцевальности наиболее эффективны занятия где комплекс упражнений представляет законченную сюжетную композицию под определённую музыку. Композиции систематизированы по своей функционально-педагогической направленности и воздействуют на организм занимающихся детей.

«Шаляй-валяй»

Композиция направлена на развитие пластичности и выразительности движений, воспитывает чувство ритма. Может использоваться как часть урока, или в подготовительной части урока для создания положительного настроения. Выполняя предложенный танец, смотрите на рис. 6.

Вступление. И. п. — о. с., руки согнуты в локтях, кисти вперед (поза 1). 1—24 — переступая с ноги на ногу на месте, небольшие поочередные круги руками локтями вперед; 25 — шаг левой назад, передать тяжесть тела на нее, правую ногу приподнять, левая рука согнута впереди, правая сзади; 26— шаг правой вперед с переносом тяжести тела, руки согнуты, кисти вперед; 27—28 — два приставных шага на носках влево, руки согнуты, отведение локтей в стороны во время шагов; 29—32 — то же в другую сторону, начиная с шага назад правой ногой. Три раза повторить 25—32.

Куплет. И. п. — стойка ноги вместе, левая рука на поясе, правая согнута у правого плеча (поза 2). 1—выпад левой ногой, правая рука вправо (поза 3); 2 — приставить левую ногу в и. п., правую руку согнуть к правому плечу; 3—4 — повторить 1—2; 5—8 — повторить 1—4 в другую сторону; 9 — шаг скрестно левой ногой перед правой, левую ногу на носок, руки согнуты (поза 4); 10 — шаг правой скрестно перед левой; 11 — шаг левой ногой назад (поза 5); 12 — приставить правую ногу к левой; 13—16 — повторить 9—12; 17—24 — повторить еще один раз 9—12.

Припев. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, согнуты в локтях. 1-«т» — два приставных шага влево; 2 — полуприсед на левой ноге, правая согнута в колене, левая рука согнута впереди, правая сзади; 3-«и» — два приставных шага вправо; 4 — полуприсед на правой ноге, правая рука согнута впереди, левая сзади (поза 6); 5—8 — повторить 1—4; 9-«и» — два приставных шага влево; 10 — подскок на левой, правая нога согнута, левая рука впереди, правая сзади (поза 7); 11-«и» — 12 — то же в другую сторону; 13—14 — повторить 9—10; 15—16 — повторить 11—12; 17-«и» — шаг левой ногой влево, руки согнуты в локтях, кисти вниз 18-«и» — перенос тяжести тела на левую ногу, правую ногу вперед перед левой на носок, поворот туловища вправо, левая рука согнута впереди, правая сзади (поза 8); 19-«и» — 20-«и» — повторить 17-«и» — 18-«и» в другую сторону, начать с правой ноги. Еще три раза повторить 17—20. Повторить под музыку следующего куплета и двух припевов соответствующие им движения.

Заключительная часть. И. п. — ноги врозь, руки вверх. 1—4 полукруг руками в лицевой плоскости влево, вниз и вправо, спина прогнута; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 1—4 и 5—8; 9—16 — круговое движение туловища влево, стойка ноги врозь с наклоном корпуса вправо, правая рука вниз, левая вверх, смотреть на левую руку (поза 9).

«Кадриль».

Вступление. И. п. — о. с., руки внизу ладонями вперед. 1 — поднимая плечи вверх, поворот туловища направо;	Первый куплет. 1 пружиня на правой, левую вперед на пятку, руки полусогнуты, ладони в
---	---

2 — и. п.; 3 — повторить 1 в другую сторону; 4 — и. п.; 5—8 — повторить 1—4.

дня» 42



стороны; 2 — пружинистым шагом левой вперед на пятку, смена положения рук (поза 1); 3 — повторить 2, но начать с другой ноги; 4 — приставить левую ногу; 5—8 — повторить. 1—4;

9—11 — три пружинистых шага назад; 12 — и. п.; 13—15 — повторить 9—11; 16 — и. п.; 17 — с поворотом туловища на 90° полу-присед на правой ноге, левая впереди на пятке, руки в стороны вниз (поза 2); «и» — согнутую левую ногу назад, руки скрестно; 18 — повторить 17; 19-«и» — 20 — повторить 17-«и»—18; 21 («припляс») — небольшой прыжок правой ногой вправо; 22 — короткий удар левой ногой около правой, переступание с левой на правую; 23 — небольшой прыжок левой ногой влево; 24 — короткий удар правой ногой около левой, переступание с правой на левую. Руки внизу, ладонями вперед.

Припев. 1—3 — три шага вперед, начиная с правой; 4 — левую вперед на пятку, руки полусогнуты, ладони вниз; 5—8 — повторить счет 1—4, поменять ногу; 9—16 — повторить 1—8, но с продвижением назад; 17-«и» — приставной шаг вправо, полуприседая; 18-«и» — приставной шаг влево, полуприседая; 19—20 — повторить 17-«и»—18-«и»; 21 — 24 — повторить «припляс».

Подпевка. 1-«и» — переменный шаг вперед с правой ноги; 2 — шаг правой ногой, мах левой вперед с поворотом туловища на 90°, согнутую левую ногу назад, руки свободно; 3-«и» — 4 — то же, но с левой ноги; 5—8 — повторить 1—4; 9—16 — «припляс» правым и левым боком к основному направлению, руки согнуты к плечам, ладони вперед вниз.

Второй куплет. 1—3 — три шага вперед; 4 — небольшой прыжок на двух ногах; 5—8 — повторить 1—4; 9—16 — повторить 1—8, но с продвижением назад; 17—24 — повторить 17—24 первого куплета. Повторить полностью движения припева и подпевки. **Третий куплет.** Повторить все движения первого куплета, припева и подпевки.

Проигрыш. 1—16 («ковырялочка») — подскок на одной ноге, вторая на носок и пятку с последующим притопом. До конца отыгрыша «припляс» с поворотом на 360° в правую и левую стороны с остановкой в полуприседе на одной ноге, вторая в сторону на пятку. Руки вниз в стороны, ладони вперед (см. позу 2).

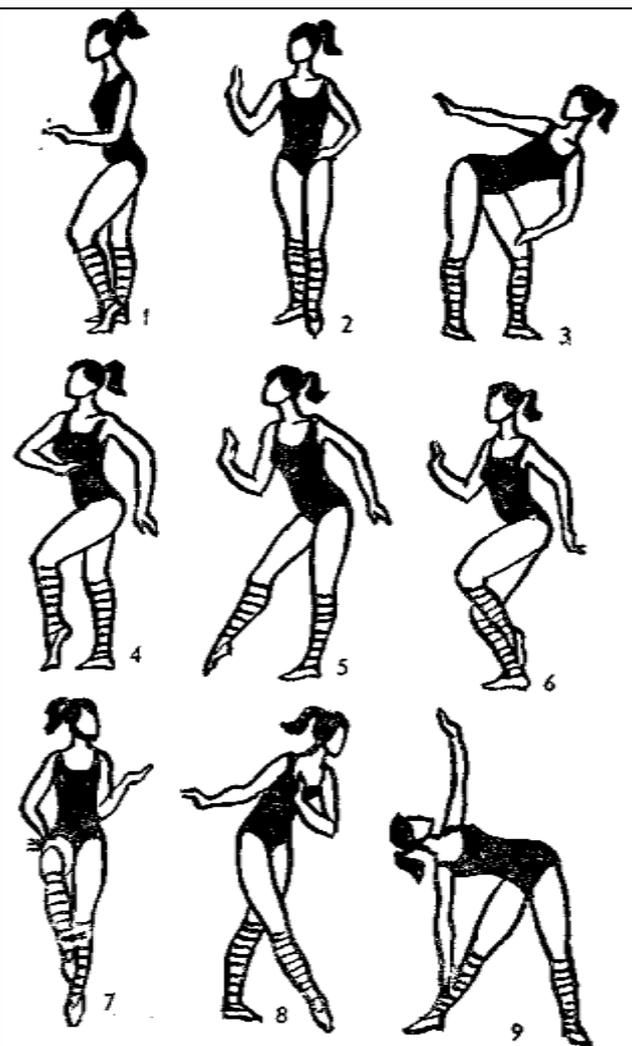
«Кошки»

Композиция направлена на развитие эмоционально-образных способностей к перевоплощению. Содержит обще-развивающие движения, а также элементы сценической игры. Почти всегда вызывает у занимающихся улыбки и подъем настроения.

Исполняя композицию, пользуйтесь рис. 7. **Вступление.** И. п.— о. с. 1—4 — небольшие шаги вперед с покачиванием бедер, руки вперед полусогнуты, во время шагов имитируются движения лапок кошки; 5—8 — то же, шаги назад. Повторить еще три раза 1—8 (поза 1 — поза кошки).

Вступление. И. п.— о. с. 1—4 — небольшие шаги вперед с покачиванием бедер, руки вперед полусогнуты, во время шагов имитируются движения лапок кошки; 5—8 — то же, шаги назад. Повторить еще три раза 1—8 (поза 1 — поза кошки).

Припев. 1—2 — полуприседа на двух ногах с поворотом туловища вправо, круг руками дугами вниз вправо; 3—4 — то же в другую сторону; 5—8 — повторить 1—4; 9—16 — повторить 1—8; 17—18 — пружинистые движения па правой ноге с подниманием согнутой левой, движения рук как при счете 1—2; 19—20 — повторить 17—18 в другую сторону; 21—24 — повторить 17—20; 25—32 — повторить 17—24. **Куплет.** И. п. — полуприсед на правой ноге, левая впереди на носке. 1—4 — с наклоном вперед волной в грудной части передать тяжесть тела на левую ногу (движение «кошка»); 5—8 — то же в другую сторону; 9—16 — повторить 1—8.



Подпевка первая. И. п. — о. с. 1—4 — с правой ноги акцентированные приставные шаги вперед с волной в тазобедренном суставе, правая рука вперед, левая внизу; 5—7 — три «жеманных» шага назад, начиная с левой; 8 — приставить ногу в и. п.; поменять положение рук; 9—12 — повторить 1—

8, начиная с другой, левой ноги; 13—15 — шаги назад, начать с правой; 16 — приставить левую ногу в и. п. (поза 2); 17—32 — повторить 1—16.

Повторить соответствующие движения припева, куплета :|(1—16) и первой подпевки (1—32). Подпевка вторая. И. п. — поза кошки (см. позу 1). 1—4 — с правой ноги акцентированные шаги с волной в тазобедренном суставе, левая рука-«хвост» сзади, правая внизу; 5—8 — то же, но с шагами назад; 9—16 — повторить 1—8, но начать с другой, левой ноги, правая рука-«хвост» сзади; 17—32 — повторить 1 —16; 33—36 — движение «кошка» вправо; 37—40 — движение «кошка» влево; 40—44 — движение «кошка» вправо, зафиксировать это положение (поза 3).