

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
по фитнес-аэробике  
для начальных классов основного общего, среднего общего образования.

2016/2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

“Учитель многое может, и если всё,  
что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет,  
дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть –  
хорошими, умными и здоровыми”.

С.М. Громбах.

Школа будущего – школа завтрашнего дня. Как хотим мы все видеть её большим и радостным домом. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражён в проекте Государственного образовательного стандарта.

Современная фитнес-аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение фитнес-аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала всё больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Данная образовательная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики. Авторы

составители: О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырев, Москва 2011. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная Программа по фитнес-аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость образовательной Программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробике, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель образовательной Программы – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализации поставленной цели, способствуют задачи, решаемые в процессе апробации данной образовательной Программы:

1. Освоение:

- знаний о фитнес-аэробике, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии, значениях в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес-аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
4. Расширение:
  - двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
  - функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств;
5. Формирование:
  - навыков и умений в выполнении упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;
  - культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;
  - практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;
6. Воспитание:
  - морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
  - физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

## **ПРИНЦИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная образовательная Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

1. принцип не нанесения вреда
2. принцип диалогичности – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, эмпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения;
3. принцип уникальности – поддержание в детях уважения к себе и формирование отношения к своей личности не как к «ущербной», а как к «другой» («особой», «уникальной»);
4. принцип самостоятельности – не делать что-то за ребёнка, а предоставлять ему возможность проявлять самостоятельность;
5. принцип «собственного воспитания» - проведение поведенческого тренинга в условиях конкретной деятельности;
6. принцип «совместности» - предоставление возможности обучающимся участвовать в коллективной деятельности;
7. принцип целостности – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей;
8. принцип единства противоположностей – использование в работе с детьми баланса между чувственной и рациональной сферами, между индивидуальным и социальным;
9. принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих его людей;
10. принцип отсроченного результата – работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся формируется подспудно и длительно; нужно запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов.
11. принцип постоянного контроля результатов – получение обратной связи путём проведения диагностики и мониторинга здоровья и физической подготовленности обучающихся;
12. принцип обеспечения безопасности – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной деятельности от различного рода чрезвычайных ситуаций.
13. принцип вариативности - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными погодно-климатическими условиями и видом общеобразовательного учреждения;
14. принцип достаточности сообразности - распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

Образовательная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под

музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Образовательная Программа направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

При организации обучения по данной образовательной Программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технологии проблемного обучения. Используются принципы и подходы личностно-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи обучающихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

## **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ**

Данная образовательная Программа реализуется в 4 этапа:

1-й этап – базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнес-аэробики, узнают общие понятия о фитнес-аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях фитнес-аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать жестикоулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также

объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий фитнес-аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по фитнес-аэробике.

Виды фитнес-аэробики, реализуемые в настоящей образовательной Программе:

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений).

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;
- мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность степ-аэробики - формирование чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;

- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ-платформы не должны свисать;
- расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни;
- при спуске с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Занятия фитбол-аэробикой дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол-аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. С другой стороны, закономерность появления одного из видов фитнес-аэробики – фитбол-аэробики, обусловлено ещё и пробелом, существующей в наиболее массовой сегодня оздоровительной технологии, где большинство упражнений, задействующих мышцы спины, относятся к категории травмоопасных, а, следовательно, запрещённых. Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол-аэробики прекрасно восполняет этот пробел, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам

фитбол-аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Каждый блок образовательной Программы представлен детальным описанием специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов Программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели физкультурного спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
5. комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной Программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной Программы по фитнес-аэробике входят:

1. умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной Программы по фитнес-аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
7. изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. развитие основных физических качеств;
9. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
12. осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
13. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

14. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
15. выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;
16. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
17. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны:

Знать:

1. историю и развитие фитнес и аэробики, классификацию видов фитнес-аэробики, развитие данного направления в спорте в России;
2. анатомические особенности человека: телосложение человека, конституциональные типы женщин и мужчин, пропорции; факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой;
3. строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем посредством фитнес-аэробики;
6. правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;
7. профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.
8. физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.
9. влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
10. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

11. правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики;
4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);
6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
2. особенности планирования занятий фитнес-аэробикой и контроль за их эффективностью;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнес-аэробике;
4. особенности развития физических качеств на занятиях фитнес-аэробикой;
5. особенности содержания и направленности различных видов фитнес-аэробики.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. самостоятельные занятия по фитнес-аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Определять:

1. уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
3. дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

1. скоростно-силовые – партерные упражнения;
2. координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних связей на другие;
3. выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
4. гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. базовые шаги спет-аэробики;
3. упражнения на фитболах;
4. танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. упражнения на релаксацию;
6. индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики;
7. простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. приемы страховки и само страховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности

и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности;
3. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной Программы

определяют содержание образованности обучающихся:

Предметно-информационная составляющая образованности:

1. понимать принципы и ценности культуры здоровья;
2. знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
3. знать особенности фитнес-аэробики и её влияние на здоровье;
4. овладеть системными знаниями в области физкультурного образования.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

1. уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнес-аэробики;
2. самостоятельно строить тренировочные занятия по фитнес-аэробике с учётом своих возможностей и жизненных планов;
3. уметь оценить эффективность выполняемых упражнений и корректировать свою деятельность, контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
4. организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов фитнеса;
5. уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнес-аэробике для поддержания хорошего физического состояния;
6. рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;
7. уметь противостоять психической и физической агрессии.

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

1. осознавать персональную ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни;
2. сформировать потребность в освоении ценностей культуры здоровья;
3. формировать активную жизненную позицию;
4. понимать значение гигиены и закаливания, формировать доступные понятия о физическом развитии, влиянии занятий фитнес-аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель обучения - совершенствование физического развития обучающихся, повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики, мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ содержания фитнес-аэробики, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Данная образовательная Программа разработана для возрастной группы 11 – 17 лет и предполагает её реализацию во внеурочной деятельности в пределах 102 часов (3 часа в неделю). Данная образовательная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес-аэробики: базовая (классическая) аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, функциональная тренировка, стретчинг.

Важным условием реализации образовательной Программы по фитнес-аэробике является организация образовательного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

Планируя учебный материал на год, в начале первого полугодия в содержание педагогического процесса целесообразно включать материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий.

Составляя учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, важно учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приёмами.

### Двигательные упражнения

#### Классическая (базовая) аэробика

1. Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. Приставной шаг (step touch) - 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» (grape vine) - 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» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
7. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8. Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kurt).
9. Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
10. Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
11. Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
12. Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
13. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
14. Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
15. «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

16. «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
17. Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
18. «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
19. «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
20. «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
21. Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
22. Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
23. Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
24. «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
25. Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
26. «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
27. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
28. «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.
29. March - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.
30. Out - марш на месте, ноги врозь
31. Out-in - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
32. V-Step - два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
33. A-Step - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
34. Mambo - одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
35. Basic-step - два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
36. Step Touch - шаг в сторону, приставить вторую ногу
37. Double Step Touch - два приставных шага в сторону
38. Knee Up - шаг в сторону, подъем колена
39. Double Knee Up - шаг в сторону, два подъема колена
40. Kick - шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
41. Double Kick - шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
42. Lift side - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
43. Double Lift side - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
44. Curl - шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
45. Double Curl - шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
46. Open Step - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
47. Toe Touch (Heel Touch) - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
48. Grapevine - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
49. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные - шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.
50. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) - шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.
51. Cha-cha-cha - три быстрых шага на месте на «раз и два»

## 52. Shasse - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

### Фитбол-аэробика

Исходные положения фитбол-аэробики:

#### 1. Основное (базовое) положение сидя (upright sitting position)

Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

#### 2. Положение лёжа на мяче лицом вниз (prone position)

Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

#### 3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки

Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

#### 4. Положение лёжа на мяче лицом вверх

Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

#### 5. Боковое положение на мяче

Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

#### 6. Положение «ноги на мяче»

Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

#### 7. Боковое положение «нога на мяче»

#### 8. Положение лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:

#### 1. Приставной шаг (step-touch)

И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

#### 2. Шаг-касание (touch-step)

И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

### 3. Марш (march)

И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

### 4. Твист (twist)

И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

### 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack)

И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

### 6. Выпад (lunge)

И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

### 7. Махи ногами (kick)

И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

### 8. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

## Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:

### 1. Шаг базовый (bask) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

2. Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край ступа; 2 - левой на левый край ступа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 — левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

3. Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на ступ; 2 - шаг левой на ступ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны ступа; 4 - правая на пол рядом с левой.

4. Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр ступа; 2 - левая на ступ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр ступа; 6 - правая на ступ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру ступа; 8 - левая на пол, и. п.

5. Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - левая на ступ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр ступа; 6 - правая к левой на ступ; 7 - левая на пол по центру ступа; 8 - правая на пол.

6. Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться ступа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться ступа); 4 - правая на пол рядом с левой.

7. Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем ноги в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

- Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр ступа; 6-поднять правую ногу, колено образует угол 90°; 7-правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела распределена на обе ноги.

- Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр ступа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

- Попеременное поднимание пяток к бедру.

И. п. - спереди; 1 - правая на центр ступа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру ступа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр ступа;

6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

8. Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

9. Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

10. Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку.

И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

11. Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку.

И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

12. Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

13. Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 — левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

14. Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 — правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, и.п.

15. Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1-шаг правой ногой на край степа; 2-шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3-правая на пол с конца степа; 4-левая на пол у края степа.

16. Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И.п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на ступ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге; 3- правую опустить на пол рядом со ступом (левым боком); 4- левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).

17. Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на ступ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со ступа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину ступа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны ступа.

18. Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края ступа; 1 - шаг правой ногой на середину ступа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю ступа; 4 - левую ногу приставить к правой.

19. Шаг подскоки (over the top. Across, lunge)

И.п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину ступа; 2 -правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине ступа); 3 - левую опустить на пол с левого бока ступа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

20. Basic Step

Два шага на платформу, два шага на пол

20. Basic Up

Два шага на платформу

21. Basic Down

Два шага на пол

22. V-Step

Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)

23. Mambo

Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте

24. Stomp (Mini-Mambo)

Шаг на платформу, шаг на пол

25. 6 Point-Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол

26. Over

И.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу

27. Straddle Up

И.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение

28. Straddle Down

И.п. - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение

29. Up Up Lunge

Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

30. Tap Up

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол

31. Knee Up

Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

32. Kick

Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол

33. Curl

Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол

34. Lift side

Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол

35. Back Lift

Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол

36. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)

Шаг на платформу, 3 подъёма колена, два шага на пол

37. L-Step

Шаг на платформу, подъём колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

38. Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)

Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол

39. Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)

Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол

40. Sailor Step (шаг моряка)

Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол

41. Mini (Little) - Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол

42. Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол

43. Double Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

44. Tango Step

Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол

45. Spider

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

46. Tripple Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

47. L-Mambo

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

48. Cha-cha-cha

Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п.

#### 49. Shasse Mambo

Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)

#### 50. Step Tap

Касание платформы, шаг на пол.

Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств в русско-народном, восточном стиле и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаги 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. Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
4. Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
5. «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
6. «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
7. «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.
8. «Гач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
9. «Гач» в сторону с поворотом направо-налево - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.
10. «Гач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

11. «Гач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
12. Скрёстное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.
13. Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
14. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
15. Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.
16. Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги.
17. Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
18. Прыжок ноги врозь, ноги скрёстно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрёстной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
19. Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую, и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
20. Прыжок, согнув ноги - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
21. Прыжки ноги врозь - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Упражнения на полу.

1. «Краб».

В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

2. «Дорожка» с опорой на одной руке.

Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или стоя.

3. «Дорожка» с поочередной опорой руками.

И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрёстно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

4. «Дорожка - часы».

В упоре лежа на руках, поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

#### 5. «Казачок».

В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

#### 6. «Мельница».

Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

#### 7. Упор на руках.

Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая сверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Восточный танец. Танец живота.

Овладение основной техникой базовых упражнений танца живота.

#### 1. Базовое движение

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты. Бедро тянется вверх подмышку (левое и правое поочередно), без напряжения и рывков, верхняя часть зафиксирована, работают только бедра. Колени не выпрямляются.

#### 2. Круг бедрами

И. п. - присесть, колени слегка присогнуты на всех этапах этого движения. Сокращая торсовые мышцы, подтягивать бедро вперед вверх, затем вправо вверх, назад вверх и влево вверх. Движение выполняется плавно без рывков.

#### 3. Арка («Подкова»)

И. п. - вес тела на одной ноге, на полной ступне. Другая нога на носке. Арка представляет собой подъем и сброс бедра, выполненные в связке (полукруг вперед - сброс, полукруг назад - сброс. Выполнять через верх и через низ). Подъем - бедро поднимается с одновременным подтягиванием его к подмышке. Обе ноги остаются присогнутыми. Сброс - возврат бедра в исходную позицию.

#### 4. Проходка один-один

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты, шаг - бедро, шаг - бедро, выполняется также вбок с акцентом бедра вниз. Сделать шаг и подтянуть бедро к подмышке. Сделать шаг другой ногой и также подтянуть другое бедро.

#### 5. Египетский шаг

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты. Египетский шаг - усложненный вариант проходки один-один. Схема движения: 1 - шаг правой ногой + бедро правой ноги; 2 - бедро левой ноги; 3 - бедро правой ноги; затем, то же со сменной ноги.

#### 6. Переход с ноги на ногу

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в произвольном положении. Переносить вес тела с ноги на ногу по египетской технике.

#### 7. Египетская тряска

6-я позиция, колени присогнуты. При неподвижном корпусе, руках и ногах выполнять тряску ягодицами, как будто пытаешься что-то с них стряхнуть. Тряска выполняется на расслабленных мышцах ягодиц с сохранением неподвижности коленей и корпуса.

#### 8. Тунис на одно бедро

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Прокручивать бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, затем вернуть его в исходное положение.

#### 9. Тунис со сбросом

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Прокручивать бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, отрывая носок рабочей ноги от пола в момент возвращения бедра в исходную позицию.

#### 10. Тунис «купе»

И. п. - ноги в 6-й позиции. Правая нога уходит в купе (подъем колена вверх). Далее нога по 6-й позиции становится на правую стопу с поворотом бедра вправо, затем разворот правого бедра влево. Затем левая нога переходит в левое купе. То же самое повторить с левой ноги.

#### 11. Проход на одно бедро

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Шаг на носок, разворот бедра (тунис), повторить. Схема: шаг - тунис - шаг - тунис. Руки акцентируют рабочее бедро.

#### 12. Коленная тряска (суданская техника)

И. п. - колени присогнуты, ягодицы, мышцы пресса расслаблены, работают только колени. Верхняя часть туловища зафиксирована, спина прямая. Движение исходит «из колен», они поочередно сгибаются и разгибаются, быстро, с очень маленькой амплитудой. Трястись должны ягодицы и живот. Не напрягать мышцы!

#### 13. Тряска на одной ноге

И. п. - опора на одну ногу. Рабочая нога на носке и отведена назад. Остается принцип упражнения 12, но работает только одно колено.

#### 14. Плавные круги бедрами («Бочка»)

И. п. - ноги в 6-й позиции. Очертить окружность в горизонтальной плоскости, сзади ягодицами, максимально прогибая поясницу (до 90°), а спереди - максимально приподнимая низ живота. Круги должны быть плавными; спина всегда остается прямой.

#### 15. Круги со сбросом

И. п. - ноги в 6-й позиции. Описывать круг тазом и в момент отведения назад делать сброс бедром сверху вниз. Без остановки продолжать следующий круг. Колено также совершает кругообразные движения. Это движение начинать надо с колена, и бедро последует за ним.

#### 16. Горизонтальная восьмерка бедрами (вперед)

И. п. - опорная нога на полной стопе, вес тела на ней, другая стопа на носке. Бедро движется наружу вперед, втягивается внутрь к солнечному сплетению и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро и опорная нога меняется. Переход плавный, а движение становится текучим. Голова на одном месте, нет движений вверх и вниз.

#### 17. Горизонтальная восьмерка бедрами (назад)

И. п. - то же. Бедро движется наружу назад, тянется к лопатке и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро и опорная нога меняется. Голова остается на одном уровне.

#### 18. Вариация (восьмерка с выносом ноги)

И. п. - опорная нога на полной стопе, вес тела покоится на ней, другая стопа на носке. Техника остается прежней, но с выносом ноги с рабочего бедра.

#### 19. Волна

И. п. - ноги в 6-й позиции, руки произвольно. Максимально выдвигается грудь вперед. В этом положении отклониться назад. Вобрать грудную клетку в себя. Представить перед собой планку и «поднырнуть» под нее. Схема движения:

1. - выдвигаем грудную клетку;
2. - корпус назад;
3. - плечи вперед, как бы ссутулившись;
4. - «подныриваем»;
5. - с выдвинутой грудной клеткой возвращаемся в и. п.

#### 20. Скольжение головы вправо-влево

Голова тянется вбок, вправо и влево поочередно, без рывков и напряжения.

#### 21. Скольжение головы вперед-назад

То же, что и в упражнении 20, но вперед-назад.

#### 22. Квадрат головой

Движение выполняется по квадрату: вперед - вправо – назад - влево. То же самое в другую сторону.

### 23. Скольжение по кругу

Движение выполняется по кругу, в одну и в другую сторону, в одной плоскости. То же самое в другую сторону.

### 24. Вращение плечами

И. п.: опора на обе ноги, плечи параллельны полу. Выполняя плечевое вращение, описываем вертикальный круг по очереди одним, затем другим плечом. Эти движения можно выполнять вперед и назад.

### 25. Вращение плечами вперед-назад

И. п. то же, что в упражнении 24. Плечи вращаются вперед и назад поочередно. Бёдра неподвижны.

### 26. Вращение плечами в обоих направлениях

И. п. - тоже, что в упражнении 24. Плавно по очереди вращать предплечьями; сначала вперед, потом назад.

### 27. Удары диафрагмой (Сандермак)

На втянутом животе покашлять. Положить руки на диафрагму, ощутить, как она работает: диафрагма приподнимается - опускается.

### 28. Удары животом

На вдох живот втягивается, на выдох «надувается».

### 29. «Гриб»

И. п.: ноги в 6-й позиции. Вертикальный полукруг корпуса назад обычно выполняется одновременно с горизонтальным. Когда бёдра начинают движение назад, корпус падает по диагонали, начиная горизонтальный полукруг.

### 30. «Луна»

И. п. то же, что в упражнении 29. Вертикальный полукруг корпуса вперед обычно выполняется с прогибом поясницы. Когда бёдра начинают движение вперед, корпус отклоняется назад, начиная горизонтальный полукруг. Вес тела переносится с ноги на ногу - начинается на одной ноге, заканчивается на другой; при этом бедро описывает полукруг.

### 31. Нижний «маятник»

И. п. - ноги в 6-й позиции. Отрывая рабочую ногу на носок, отвести бедро вверх в сторону и опустить бедро вниз. Таким образом ,бедро описывает полукруг. То же самое на

другую ногу и бедро. В результате получается движение нижний «маятник». Схема движения:

1. - правое бедро вверх + правая нога на носок;
2. - правое бедро в сторону + правая нога на носок;

3 - правое бедро опускаем, пятку опускаем. То же самое повторить на другое бедро.

### 32. Верхний «маятник»

И. п. то же, что в упражнении 31. Бедро уходит сначала в сторону, стопа становится на носок при поднятии бедра вверх. При опускании бедра вниз пятка становится в и. п. Повторить то же самое на другую ногу и бедро. Схема движения: 1 - правое бедро в сторону без отрыва правой пятки от пола, 2 - правое бедро вверх + правая нога на носок, 3 - правое бедро опускается в и. п.

Техника рук. Движения выполняются плавно «перетекая» из одного в другое:

- «сорви траву» - пальцы кисти закрываются (по принципу веера), «охватывают» воображаемую траву, затем поднимаются вверх - «срывают» ее;

- «посмотри, который час»;

- «сорви цветок и отдай любимому»;

- «останови любимого»;

- «покажи ему поднос, на котором лежит роза»;

- «подними розу»;

- «покажи розу»;

- «отведи руку с розой в сторону»;

- «цветок лотоса» - движение выполняется по кругу, по часовой и против часовой стрелке

- египетская постановка рук: и. п. - пятки и носки вместе, спина ровная, руки на уровне бедер, локти отведены назад и округлены.

1. «Звезда» - поднять руки из исходной позиции; большой и указательный пальцы соединяются, руки находятся впереди головы, за голову не заводятся, локти округлены.
2. «Кувшин» - плечи заведены назад, руки над головой, локти округлены и кисти рук «смотрят» друг на друга, отвести руки в сторону, вниз, завести руки за голову.
3. «Просящие руки» - ритм бедра не должен сочетаться с ритмом рук: руки идут в 2-4 раза медленнее, чем бедро. Руки не должны напрягаться, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти. Разучивание связок, блоков и танца живота с использованием основных базовых упражнений танца живота.

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
  
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя

(поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя

(«легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа

(поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища

скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо);

- в положении упоров

(«собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Функциональная тренировка.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

"Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине таза, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу,

предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечьях, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

план-  
график  
прохождени  
я учебного  
материала  
по фитнес-  
аэробике

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	№ п/п	Раздел учебного материала	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
1	Основы знаний		1	Основы знаний	В	В	В	В
	Классическая (базовая) аэробика	15	2	Классическая (базовая) аэробика	15			
2	Фитбол-аэробика	11	3	Фитбол-аэробика		11		
3	Степ-аэробика	17	4	Степ-аэробика			17	
4	Танцевальная аэробика	13	5	Танцевальная аэробика				13
5	Стретчинг с элементами йоги	12	6	Стретчинг с элементами йоги	3	3	3	3
6	Функциональная тренировка	34	7	Функциональная тренировка	9	7	10	8
7	Итого:	102		Итого:	27	21	30	24

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Знания о физической культуре

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во

время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты, понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учётом индивидуальных особенностей организма, с учётом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и

с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медицинболлов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Фитбол-аэробика. Выполнять упражнения на мяче (фитболе) для укрепления мышц спины и позвоночника, рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, на развитие баланса. Упражнения выполнять из разных и.п., с использованием сопротивления (гантели). Подбор индивидуальных комбинаций.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений на показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

## Специальная физическая подготовка

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Фитбол-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов), движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание координации движений.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Элементы спортивных игр: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

## 8. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности обучающихся.
Знания о физической культуре		
История физической культуры.	Основные содержательные линии.	Рассказывать об истории олимпийского движения, о великих спортсменах - олимпийцах России, их достижениях.
История олимпийского движения в России, её выдающиеся спортсмены, олимпийцы.	Зарождение и развитие олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев.	Рассказывать об истории развития
Физическая культура и	Основные содержательные	

спорт.	линии.	фитнеса в мире и в России.
История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики.	Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России - З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики.	Называть и отличать основные виды аэробики.
Физическая культура человека.	Основные содержательные линии.	Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес-аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия.	Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.
	Основные содержательные линии.	Раскрывать способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья.
Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес-аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева.	Кратко характеризовать понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат".
Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.	Основные содержательные линии. Причины возникновения вредных привычек, их негативное влияние на организм человека. Средства физической культуры, как социально значимая основа здоровья нации.	Рассказывать, знать и понимать о вредных привычках их возникновении и пагубном влиянии на организм.
Способы двигательной деятельности		Знать основы профилактики заболеваний средствами физической культуры.
Организация и проведение самостоятельных занятий	Основные содержательные линии. Основные требования к	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду.

физической культурой.	выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес-аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики.	Руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес-аэробики.	Основные содержательные линии.	Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Требования безопасности	Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики.  Основные содержательные линии.	Выявлять факторы нарушения ТБ во время занятий физической культурой и своевременно их устранять
Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации.	Подбор упр. из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. Основные содержательные линии.	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости, координации.  Выполнять их во время самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия по развитию силы.	Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. Основные содержательные линии.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма.  Выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Вести дневник самоконтроля. Определять основные признаки утомления. Регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.	Антропометрия, как метод определения физического развития человека. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с	Соблюдать режим труда и отдыха.  Выполнять тестовые упр. для определения физического развития и физической

	помощью тестовых упражнений.	подготовленности.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.	Основные содержательные линии. Основные показатели эффективности занятий физической культурой.	Анализировать показатели. Знать основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	Основные содержательные линии. Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	Проводить элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья. Понимать их цель проведения. Объяснять, оценивать и анализировать результаты проб. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в играх.
Самостоятельные игры и развлечения.	Основные содержательные линии.	Организовывать игры со сверстниками и осуществлять судейство игр.
Требования техники безопасности во время игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Организация и проведение игр на спортивных площадках и спортивных залах.	Правила по технике безопасности во время игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Самостоятельная организация и проведение игр.	Выполнять правила игр. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность:	Основные содержательные линии.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения.
Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	Упражнения и комплексы из видов фитнес-аэробики для коррекции нарушений осанки	Составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки.

Комплекс утренней гимнастики.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики.</p>	<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку.</p> <p>Выполнять самостоятельно.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила по ТБ во время занятий классической аэробикой.</p>	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.
Классическая аэробика, требования безопасности.	Основные содержательные линии.	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	<p>Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов).</p> <p>Уметь анализировать и исправлять ошибки.</p>
Техника движения руками.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги.</p>	<p>Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p> <p>Описывать технику выпол. базовых шагов со сменой лидир. ноги.</p>
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.</p>	<p>Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.</p>
Техника выполнения упражнений и	Основные содержательные	<p>Уметь анализировать и исправлять их.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без</p>

комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	линии.  Выполнение упр. и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровожден.	музыкального и с музыкальным сопровождением.  Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов. Составлять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.
Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	Подбор музык. сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровожден.	Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой.  Выполнить комплекс из базовых шагов классической аэробики.
Степ-аэробика:  Требования безопасности во время занятий на степ-платформе.	Основные содержательные линии.  Правила ТБ во время занятий на степ-платформе.	Соблюдать правила безопасности во время занятий на степ-платформе.  Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Основные содержательные линии.  Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Осваивать технику разучиваемых упражнений.  Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников.
Техника движения руками	Основные содержательные линии.  Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Уметь анализировать и исправлять их.  Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Основные содержательные линии.  Формирование умений и навыков выполнения	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  Осваивать технику разучиваемых

	базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников
Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.	Основные содержательные линии. Выполнение упр. и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Уметь анализировать и исправлять их. Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения. Составлять комплексы из изученных базовых шагов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги.
Комплексы и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	Основные содержательные линии. Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ-аэробики с учётом интенсивности ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ-аэробикой. Выполнять комплекс из базовых шагов степ-аэробики.
Фитбол-аэробика:	Основные содержательные линии.	
Требования безопасности во время занятий.	Правила техники безопасности во время занятий фитбол-аэробикой.	Соблюдать правила безопасности во время занятий. Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов).
Техника базовых шагов (элементов).	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов).	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников.
Техника движения руками	Основные содержательные	Уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с

	линии.	выполнением базовых шагов (элементов).
	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов.	
Техника выполнения упражнений и комплексов фитбол-аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.	Основные содержательные линии. Выполнение упр. и базовых комплексов фитбол-аэробики без музыкального и с музык. сопровождением.	Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов фитбол-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения. Составлять комплексы из изученных базовых шагов фитбол-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги.
Комплексы и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	Основные содержательные линии. Подбор музык сопровождения к комбинациям фитбол-аэробики с учётом интенсивности ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий фитбол-аэробики. Выполнять комплекс из базовых шагов фитбол-аэробики.
Танцевальная аэробика:	Основные содержательные линии.	Соблюдать правила безопасности во время занятий.
Требования безопасности во время занятий.	Правила ТБ во время занятий.	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников.
Техника движения руками	Основные содержательные линии. Движения руками в	Уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены

	различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников
Техника выполнения упражнений и комплексов танцевальной аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.	Основные содержательные линии. Выполнение упр. и базовых комплексов танцевальной аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Уметь анализировать и исправлять их. Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых танцевальных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения.
Комплексы и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	Основные содержательные линии. Подбор музыкального сопровождения к танцевальным комбинациям с учётом интенсивности ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	Составлять комплексы из изученных базовых танцевальных шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий танцами.
Функциональная тренировка (тренинг). Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила ТБ во время занятий функциональным тренингом с исп. гантелей, медицинболов.	Выполнять комплекс из базовых танцевальных шагов. Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и медицинболов.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Основные содержательные линии.	Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей,

<p>Разучиваем и выполняем с учётом индивид. особенностей физического развития: упр. на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использован. сопротивления собственного веса, гантелей, медицинболлов, в разных и. п. - стоя, сидя, лежа</p>	<p>туловища. Описывать технику выполнения упр.</p> <p>Выявлять типичные ошибки.</p> <p>Активно помогать их исправлению.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
	<p>Преодолевать трудности.</p> <p>Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости.</p> <p>Помогать и оказывать поддержку сверстникам.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения изученных элементов. Описывать технику выполнения упражнений в комбинации.</p> <p>Осваивать комплексы и комбинации упражнений.</p>
<p>Основные содержательные линии.</p>	
<p>Разучиваем и выполняем с учётом индивид. особенностей физического развития: комплексы и комбинации упр.: приседания и жимы - стоя, выпады и жимы - стоя, наклоны и тяги - в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор-лёжа; перемещения из положения упор лёжа.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения.</p> <p>Выявлять типичные ошибки.</p> <p>Исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности.</p>
	<p>Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.</p>

Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинации из изученных упражнений.</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений.</p> <p>Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Осваивать их.</p>
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.	Основные содержательные линии.	Выполнять нормативы по физической подготовленности.
Требования безопасности.	<p>Правила техники безопасности во время занятий из лёгкой атлетики.</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений из лёгкой атлетики.
Упражнения из лёгкой атлетики.	<p>Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, с высоким подниманием бедра, челночный бег 3x10м; бег на короткие дистанции (30м., 60м.), на средние дистанции (200м., 500м.); в режиме повторно-интервального метода; равномерный шестиминутный бег; прыжки с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге, на правой, на левой ноге</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> <p>Составлять их содержание.</p> <p>Планировать в системе занятий физической культурой.</p>

	поочередно; в длину с места, многоскоки, прыжки через скакалку Основные содержательные линии.	
Требования безопасности.	Правила техники безопасности во время занятий из гимнастики с элементами акробатики. Основные содержательные линии.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения для мышц брюшного пресса; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, пережат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба со взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку; упр. с набивным мячом весом 1 кг. Основные содержательные линии.	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.  Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Выполнять нормативы физической подготовки.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия.  Составлять их содержание. Планировать в системе занятий физической культурой.
Упражнения из гимнастики с элементами акробатики.		
Требования безопасности	Правила техники безопасности во время занятий с элементами спортивных игр. Основные содержательные	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с элементами спортивных игр.
Упражнения из спортивных игр.	Основные содержательные	Выполнять упражнения из

линии.

спортивных игр.

Выполнение упражнений из спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; с выполнением задания по сигналу учителя; передачи мяча над собой и в парах стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями.

Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении игровых упражнений.

Активно участвовать в играх и осуществлять судейство.

Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игры.

Соблюдать правила.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.

Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику.

Управлять эмоциями.

Использовать игровые действия для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Распределение учебного материала на 1 четверть:

№ урока	Краткое содержание урока
1.	Вводный урок. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Тестирование. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Наблюдать ЧСС на каждом уроке.
2.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Тестирование.
3.	Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест). Заполнение индивидуальной карты занимающихся. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Аэробика и её виды.
4.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.
5.	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере.
6.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стретчинг. Анализ антропометрических показателей.
7.	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).
8.	Базовые элементы (прыжки). Прыжки со скакалкой (до 200 раз).

9. Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.
10. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса. Упражнения в партере. Варианты отжимания.
11. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг.
12. Самостоятельное выполнение комплекса аэробики
13. Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Гигиена питания.
14. Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Круговая тренировка на месте.
15. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости.
16. Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах).
17. Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.
18. Контрольный урок.
19. Функциональный тренинг. Техника безопасности на функциональных тренировках.
20. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов. Разучивание упражнений для верхних и нижних конечностей, для туловища.
21. Упражнения на развитие силы. Разучивание упражнений для нижних конечностей без предметов и без музыкального сопровождения.
22. Выполнение упражнений для нижних конечностей.
23. Выполнение упражнений для нижних конечностей с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.
24. Совершенствование комплекса упражнений.
25. Выполнение упражнений для нижних конечностей с отягощением (гантели, набивные мячи, бодибары).
26. Совершенствование упражнений для нижних конечностей с дополнительным отягощением.
27. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений с учётом индивидуальных физических возможностей.
28. Контрольный урок. Тестирование.

Распределение учебного материала на 2 четверть:

№ урока	Краткое содержание урока
28	Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Тестирование.
29	Обучение базовым шагам на занятиях по фитбол-аэробике.
30	Обучение базовым шагам на занятиях по фитбол-аэробике.
31	Обучение базовым шагам на занятиях по фитбол-аэробике. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения калланетик.
32	Стретчинг .
33	Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.
34	Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.
35	Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике. Анализ антропометрических показателей.
36	Выполнение разученного комплекса по фитбол-аэробике.
37	Стретчинг.
38	Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.
39	Выполнение комплекса по фитбол-аэробике.

- 40 Совершенствование комплекса по фитбол-аэробике. Стретчинг.
- 41 Контрольный урок.
- 42 Функциональный тренинг. Разучивание упражнений для мышц спины. ТБ.
- 43 Выполнение упражнений для мышц спины без музыкального сопровождения.
- 44 Выполнение упражнений для мышц спины с музыкальным сопровождением.  
Составление комплекса.
- 45 Выполнение упражнений для мышц спины с дополнительным отягощением.  
Контроль нагрузки. Учёт возможностей собственного тела.
- 46 Совершенствование упражнений для мышц спины с отягощением (собственное тело, гантели, набивные мячи) и без него.
- 47 Совершенствование комплекса упражнений для мышц спины.
- 48 Контрольный урок. Тестирование.

Распределение учебного материала на 3 четверть:

- | №<br>урока | Краткое содержание урока  |
|------------|---|
| 49         | Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Анализ антропометрических показателей. |
| 50         | Обучение основным элементам на занятиях по степ-аэробике.   |
| 51         | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики на степ-платформе.<br>Простейшие музыкальные композиции.   |
| 52         | Выполнение базовых и альтернативных шагов степ-аэробики с музыкальным сопровождением.   |
| 53         | Стретчинг с элементами йоги.  |
| 54         | Обучение комплексу аэробики на степ-платформе.  |
| 55         | Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса.  |
| 56         | Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук.   |
| 57         | Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса.  |
| 58         | Стретчинг.  |
| 59         | Обучение новому комплексу на степ-платформе.  |
| 60         | Повторение нового комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения в партере.<br>Осанка и её конструктивные компоненты.   |
| 61         | Совершенствование техники упражнений нового комплекса аэробики на степ-платформе. Составление комплекса и подбор музыки для него.   |
| 62         | Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе.   |
| 63         | Стретчинг.  |
| 64         | Разучивание упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения.  |
| 65         | Выполнение упражнений степ-аэробики под музыкальное сопровождение.  |
| 66         | Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса.  |
| 67         | Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук.   |
| 68         | Контрольный урок  |
| 69         | Функциональный тренинг. Разучивание упражнений для мышц живота и брюшного пресса. Техника безопасности.   |
| 70         | Выполнение упражнений для мышц живота и брюшного пресса без музыкального сопровождения.   |

- 71 Выполнение упражнений для мышц живота и брюшного пресса с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.
- 72 Выполнение комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса.
- 73 Совершенствование комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса.
- 74 Совершенствование комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса. Упражнения для нижних конечностей.
- 75 Самостоятельное выполнение упражнений функционального тренинга.
- 76 Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса без музыкального сопровождения.
- 77 Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса с музыкальным сопровождением. Учёт физических возможностей.
- 78 Контрольный урок. Тестирование.

Распределение учебного материала на 4 четверть:

- | №<br>урока | Краткое содержание урока  |
|------------|---|
| 79         | Освоение основных базовых танцевальных шагов. Анализ антропометрических показателей.  |
| 80         | Освоение элементов русских народных танцев.   |
| 81         | Освоение комплекса аэробики с элементами русских народных танцев. Стретчинг.  |
| 82         | Совершенствование комплекса аэробики с элементами русских народных танцев. Самостоятельное составление комплекса аэробики с элементами русских народных танцев. |
| 83         | Подбор музыкального сопровождения. Составление танцевальной композиции.   |
| 84         | Освоение танцевальных элементов в стиле латина.   |
| 85         | Освоение комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина.  |
| 86         | Совершенствование комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина. Питание.  |
| 87         | Совершенствование комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина. Составление танцевальной композиции   |
| 88         | Контрольный урок  |
| 89         | Освоение базовых упражнений танца живота. Стретчинг.  |
| 90         | Танец живота – техника рук  |
| 91         | Танец живота – техника движений бёдрами.  |
| 92         | Танец живота – техника движений телом. Упражнения для мышц брюшного пресса.   |
| 93         | Танец живота. Составление танцевальной композиции.  |
| 94         | Контрольный урок.   |
| 95         | Функциональный тренинг. Освоение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей. Техника безопасности.  |
| 96         | Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей без музыкального сопровождения.   |
| 97         | Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.  |
| 98         | Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей.   |
| 99         | Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с дополнительным отягощением (гантели, бодибары, набивные мячи).                              |
| 100        | Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с отягощением и без него.  |
| 101        | Самостоятельное выполнение комплекса. Контроль нагрузки.  |

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДОВ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в общеобразовательном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одним из них может быть бассейн.

Для реализации данной образовательной Программы необходим зал площадью не менее 200 кв.м., высота потолка не менее 3 м. Зал может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием. Структура полов – деревянная, предпочтительно – плавающий паркет. Также, для проведения занятий по фитнес-аэробике, можно использовать хореографический зал, оснащённый зеркалами. Размещение зеркал – не менее двух (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см., при высоте 2,2 м. – 2,5 м.

Стены и дверь в залах – звукоизоляция. Температурный режим – от 18 до 30 градусов, влажность – менее 60%, частота воздухообмена – 8-12 м.куб. в час.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программы является залогом проведения качественных уроков по фитнес-аэробике.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, а также исходя из возможностей школы.

Для занятий фитнес-аэробикой необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Необходимое оборудование для занятий фитнес-аэробикой: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи, стойки для хранения оборудования.

При наличии соответствующих возможностей количество спортивного оборудования может изменяться в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
--	------------	------------

Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования.	Д	
Образовательная Программа по фитнес-аэробике. Учебно-методические пособия и рекомендации.		
Журнал «Физическая культура в школе».	Д	
Журнал «Спорт в школе».		
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с образовательной программой)	Д	
Карточки с заданиями	П	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение.		
Микрофоны (A-mic).	Д	
Стойка для музыкального оборудования.		
Мегафон.		
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи.	Д	
Видеозаписи.		
Мультимедийный проектор	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Мячи набивные 1 кг., 2 кг.	К	
Скакалка	П	
Аптечка	Д	
Маты гимнастические, массажные	К	Размеры (140-58-10) см.
Коврики для занятий йогой, стретчингом	К	Размеры (140-58-10) см.
Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии: 900-350-150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	К	Вес 0,90 кг пары
Гантели	К	Вес 1,35 кг пары
Гантели	К	Вес 1,80 кг пары
Гантели	К	Вес 2,70 кг пары
Стойка под гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее

Бодибары	К	Вес 1,8 кг.
Бодибары	К	Вес 2,7 кг.
Стойка для бодибаров	Д	Два экземпляра
Мячи fit-ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit-ball	Ф	Диаметр 55 см.
Полусфера степ	К	Bosu - баланс - степ
Стойка для хранения Bosu	Д	
Подушка для баланса	К	Подушка
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр 36 см.
Мячи медицинбол	К	Вес 1,8 кг.
Подставка для медицинболов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см.
Кирпич	Д	Три экземпляра (основание для палок и обручей)
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см.
Обруч плоский	К	80 см.
Клипса палка-обруч плоский	Д	Средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см.	К	15 см.
Клипса палка-палка	Д	Три экземпляра - средство для скрепления палок
Конусы разметка	П	Резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Стойка для хранения оборудования	Д	
Лестницы (для Функционального Тренинга) длинные	П	
Лестницы (для ФТ) короткие	П	
Мячи паралоновые	К	
Парашют	Д	Диаметр 3,5 м., 7 м.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МЕЖДУ УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Содержание образовательной Программы предполагает преемственность между образовательными циклами учебных предметов:

- физическая культура (в аспекте сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития и совершенствования собственных физических качеств),
- основы безопасности жизнедеятельности (в аспекте формирования здорового образа жизни, потребности в здоровом образе жизни, овладение знаниями о здоровом образе жизни),
- биология (в аспекте формирования пропедевтических знаний о биомеханике физических возможностей человека),
- искусство (в аспекте укрепления и расширения культурологических музыкальных представлений и формирования художественного вкуса обучающихся),
- история (в аспекте хронологических представлений о закономерностях, исторических фактах и уникальных событиях в истории развития спорта и данной спортивной специализации).

Реализация данной образовательной Программы предполагается на второй и третьей ступени обучения, что не исключает преемственности между первой и второй ступенями обучения в общеобразовательном учреждении.

Реализация в урочной деятельности институционального проекта «Кузница здоровья» на первой ступени обучения даёт возможность сформировать основы физических способностей, развивает имеющиеся у обучающегося физические качества и укрепляет познавательный интерес к физическим упражнениям, физической культуре и собственно, занятиям спортом.

Реализация данной образовательной Программы на второй и третьей ступени обучения во внеурочной деятельности позволит развить и совершенствовать возможности, способности и интерес обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой и спорту.

Результативность реализации данной образовательной Программы предполагает, что на третьей ступени обучения обучающиеся имеют возможность самостоятельного свободного выбора спортивной специализации для совершенствования своих физических качеств и удовлетворения собственных интересов.

Опираясь на содержание базисного учебного плана, место и роль учебного предмета «физическая культура» в нем, актуальность и потребность в формировании здорового подрастающего поколения, роль и развитие массового спорта представленная образовательная Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности позволит добиться планируемых результатов образовательной деятельности: личностных, метапредметных и предметных.

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Учитывая специфику и уникальность данной программы, необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1. Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела);
2. Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела);
3. Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям);
4. Техника владения голосом – (ясный голос, хорошая сила голоса, чёткие команды);
5. Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий);
6. Дополнительные меры безопасности – (пятки касаются пола, амплитуда движений руками, следить за переразгибанием, колени располагаются на одной линии с носками, не слишком прогибаться, не нагибаться в сторону с прямыми ногами);
7. Построение занятия – (разминка, аэробная часть, заминка, измерения пульса, хореография, подбор музыки, соответствие темпа);
8. Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

Критериями оценивания по фитнес-аэробике являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстрота и чёткость перемещений;
- уровень интенсивности программы;
- артистизм;
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Оценка на занятиях фитнес-аэробикой не ставится. В конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности:

- Гарвардский степ-тест,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперёд из и.п. сидя и стоя,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- поднимание туловища из и.п. лёжа на спине,
- бег 30 м.,
- бег 1 км.
- челночный бег 3x10 м.,
- шестиминутный бег,
- измерения показателей физического развития (антропометрические данные).

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.

