

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18» поселка Фазанный
Кировского городского округа Ставропольского края

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 20 23 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №18»

п. Фазанный



/ О.И.Крышкина

20 23 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

разноуровневая

(вид)

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

(название программы)

Уровень программы: разноуровневая
(ознакомительный, базовый, углубленный)
Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Состав группы: 15 (количество учащихся)
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 30860

Автор-составитель:
Казанникова В.Ю.,
учитель физической культуры

п. Фазанный
2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
	Цель, задачи	7
1.2.	Содержание программы	8
1.3.	Планируемые результаты	39
Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий		41
2.1.	Календарный учебный график	41
2.2.	Условия реализации программы	42
2.3.	Методическое обеспечение программы	46
	Список литературы (для педагога, учащихся и родителей)	54
	Приложения	56

Раздел № 1.

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 фитнесу 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.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек старшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол,

стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Данная 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.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- _ принцип «не навреди»
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Программа секции «Фитнес» рассчитана на обучение девочек 5-11 классов в возрасте 11-17 лет общеобразовательной школы.

Программа реализуется в 4 этапа:

1 год обучения ,72 часа

(1 четверть) – **Базовый этап**

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

(2 четверть) - **Стабилизация базового этапа**

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

(3 четверть) - **Этап совершенствования базовых двигательных действий**

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестиколярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения

(4 четверть) - **Этап формирующего воздействия на умения и навыки**

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек старшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьниц ; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Воспитательные задачи: Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

II. Содержание программы

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

2. Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

3. Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

4. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Комплекс ритмической гимнастики:

- Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
 - И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
 - То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 8-16 раз.
 - Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16-32 раза.
 - И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
 - И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
 - То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.
8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны.

Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

- . И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
- . И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

- Бег, сгибая ноги назад.

24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).

- – 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.

30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.

Повторить 8 раз.

34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.

35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.

Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.

36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.

Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).

37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.

38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку.

Движения выполняются левой ногой.

39. И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.

- . И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.

43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

5. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

-растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности 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 (поколенных 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.

6. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

7. Скипинг. Упражнения со скакалкой. Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

- Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)
- Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
- Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан)
- Скачки на одной ноге.
- Вращение скакалки под ногами.
- Упражнения в парах.
- Упражнения с длинной скакалкой.

8. Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

- **march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
- **double step touch** - два приставных шага
- **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
- **curl step** (захлест)
- **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
- **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
- **knee up** – подъем колена вверх

- **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
- **heel touch**- касание пола пяткой
- **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
- **lunge** – выпад
- **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

9. Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 3. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
- 4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

- 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

- 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 3. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
- 4. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

- 1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 3. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
- 4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

- 1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
- 2. 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
- 3. 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
- 4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

- 1 – 8 – step touch $\perp \rightarrow \uparrow \downarrow \leftarrow$
- 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)
- 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
- 1 – 8 – low kick (лоу кик)
- 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) \uparrow
- 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) \downarrow
- 1 – 8 – 4 step touch
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

- 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
- 1 – 8 – 4 open step
- 1 – 8 – 2 cross step

4. 1 – 4 – chasse \rightarrow

5 – 8 – chasse \leftarrow

№ 10

- 1 – 8 – 4 step touch
2. 1 – 4 – double step touch \rightarrow
5 – 8 – double step touch \leftarrow
3. 1 – 8 – 4 open step
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

- 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) \uparrow
- 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) \downarrow
- 1 – 8 – «пони»
- 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
- 5 – 8 – «хлопушки»

10. Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

- Руки на пояс.
- Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
- Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
- Сведение – разведение рук.
- Сгибание – разгибание рук в стороны.
- Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

11. Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

- **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и на фитболе коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- **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;
- **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- **Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- **Подъем колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1-2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекаат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекаат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс фитбол -гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед
плавные движения руками вверх в стороны по кругу
Наклоны туловища в стороны с движением рук
Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекааты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : то же

1 -2-перекаат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекааты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекаат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекаат в И.п. Стараться не терять мяч

- И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

12. Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

13. Аэробика силовой направленности

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии:

- 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 и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.

14. Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.
3. И.п.- гантели перед грудью

- рывки руками в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперёд. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
- 6. И.п. - ш.с. прыжки.
- 7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
- 8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
- 11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе
- 21- 30- Упражнения в положении лежа.

Комплекс упражнений №2

- И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7,8- и.п
- И.п.- о.с., гантели перед грудью. рывки согнутыми руками в стороны – назад.
- И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.
- И.п. – то же . Наклоны вперед.
- И.п. – то же с поворотами вправо и влево.
- И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.
- И.п. – то же. Приседания и наклоны.
- И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.
- То же прямыми ногами.
- И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.
- Прыжки на двух. Ходьба.
- 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.
- 16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.
- 17. И.п. – выпад правой вперед, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.
- 18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.
- 19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.
- 20.Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).
- 21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

15. Стретчинг с элементами йоги

Ознакомление с основными асанами йоги

- 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, 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 стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);
 - в *положении упоров* («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).
- Ознакомление с релаксацией и медитацией.

16. Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

Планируемые результаты.

В процессе освоения образовательной программы по фитнесу 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 здоровьесформирующую и 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 фитнеса;
 6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;
 7. изложение фактов истории развития фитнеса, Олимпийских игр современности, характеристики видов фитнеса, 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 фитнеса, 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 фитнеса 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 фитнесу обучающиеся должны:

Знать:

1. историю и развитие фитнеса , классификацию видов фитнеса, 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 фитнесом, 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 фитнеса;
3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнеса;
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 фитнеса 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 фитнесом и контроль за их эффективностью;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнесу;
4. особенности развития физических качеств на занятиях фитнес-аэробикой;
5. особенности содержания и направленности различных видов фитнеса.

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 фитнесу 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 связок 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 фитнеса;
7. простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. приемы страховки и самостраховки.

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 фитнеса 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 фитнесу 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 фитнесу для поддержания хорошего физического состояния;
6. рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;
7. уметь протivotоять 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 фитнесом на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Учащиеся будут знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий фитнесом на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнесом;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнесу.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы (закон № 273-ФЗ, гл.1,ст.2,п. 9)определяющая: количество учебных недель, количество учебных дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, даты начала и окончания учебных периодов, этапов. Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы (ФЗ №273, ст.2, п.92, ст. 47, п.5) .

Продолжительность учебного года	Режим работы объединения (по расписанию)
Начало учебного года: 1 сентября	Продолжительность занятий определяется Образовательной программой: 45 минут
Окончание учебного года: 25 мая	занятия проводятся 1 раз в неделю четверг- 15.05-15.50

Регламентирование образовательного Процесса на учебный год: 36 недель	Сменность занятий: 1 смена
--	----------------------------

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Диагностика	1	
2	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
4	Ритмическая гимнастика	1	
5	Ритмическая гимнастика	1	
6	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
7	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
8	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
9	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
10	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
11	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
12	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
13	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
14	Базовые шаги аэробики	1	
15	Базовые шаги аэробики	1	
16	Базовые шаги аэробики	1	
17	Базовые шаги аэробики	1	
18	Базовые шаги аэробики	1	
19	Базовые шаги аэробики	1	
20	Базовые шаги аэробики	1	
21	Классическая аэробика	1	
22	Классическая аэробика	1	
23	Классическая аэробика	1	
24	Классическая аэробика	1	
25	Классическая аэробика	1	
26	Классическая аэробика	1	
27	Классическая аэробика	1	
28	Классическая аэробика	1	
29	Классическая аэробика	1	
30	Классическая аэробика	1	
31	Классическая аэробика	1	
32	Классическая аэробика	1	
33	Степ-аэробика	1	
34	Степ-аэробика	1	
35	Степ-аэробика	1	
36	Степ-аэробика	1	
37	Степ-аэробика	1	
38	Степ-аэробика	1	
39	Степ-аэробика	1	
40	Степ-аэробика	1	
41	Степ-аэробика	1	
42	Степ-аэробика	1	
43	Степ-аэробика	1	
44	Степ-аэробика	1	
45	Фитбол-аэробика	1	
46	Фитбол-аэробика	1	

47	Фитбол-аэробика	1	
48	Фитбол-аэробика	1	
49	Фитбол-аэробика	1	
50	Танцевальная аэробика	1	
51	Танцевальная аэробика	1	
52	Танцевальная аэробика	1	
53	Танцевальная аэробика	1	
54	Танцевальная аэробика	1	
55	Аэробика силовой направленности	1	
56	Аэробика силовой направленности	1	
57	Аэробика силовой направленности	1	
58	Аэробика силовой направленности	1	
59	Аэробика силовой направленности	1	
60	Аэробика силовой направленности	1	
61	Аэробика силовой направленности	1	
62	Шейпинг с гантелями	1	
63	Шейпинг с гантелями	1	
64	Шейпинг с гантелями	1	
65	Шейпинг с гантелями	1	
66	Шейпинг с гантелями	1	
67	Шейпинг с гантелями	1	
68	Стретчинг с элементами йоги	1	
69	Стретчинг с элементами йоги	1	
70	Стретчинг с элементами йоги	1	
71	Стретчинг с элементами йоги	1	
72	Итоговое занятие. Диагностика	1	

2. Контроль усвоения программы

- Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
- Специальная физическая подготовка согласно программе секции.
- Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку)
- Антропометрические измерения:
 - _ рост (см)
 - _ вес (кг)
 - _ окружность грудной клетки (см)
 - _ окружность талии, бедер (см)
- Контрольные упражнения , тесты
 - Сгибание рук в упоре лежа.
 - «Отлично» - 25 раз
 - «Хорошо» -20 раз
 - «Удовлетворительно» -15 раз
 - Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.
 - «Отлично» - 35 раз
 - «Хорошо» -30 раз
 - «Удовлетворительно» -25 раз
 - Приседания за 30 сек.
 - «Отлично» - 30- раз
 - «Хорошо» -25 раз
 - «Удовлетворительно» -20 раз

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьников. При оценке достижений девушек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

II. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Комплектация		
№ п/п	Наименования	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1
2	Огнетушитель	2
3	Раздевалка	1
4	Напольный диск грация	5
5	Скакалки	10
6	Коврики	15
7	Скамейка 3м.	1
8	Аудио система	1
9	Стенд с инструкциями по ТБ	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

- Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
- Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
- Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
- Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
- Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
- Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
- Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013)

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1. Веденева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988. 4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986. 5. Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
6. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
7. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М, 1972.

