





**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области**

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Говорова Е.С. Протокол № 1 от «10» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» Белгородской области  Фимова Н.В.  Индина Е.Н. Денисенко О.В. «15» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» Белгородской области  Зеленская Г.В. Приказ № 307 от «30» августа 2023г.</p>
---	--	---

Рабочая программа
Дополнительного образования
«Фитнес-аэробика»
Кравчик Светланы Викторовны
первая квалификационная категория
уровень обучения: среднее общее образование
Срок реализации - 1 год

г. Валуйки, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по фитнес-аэробике для 11 классов, составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;
- На основе авторской программы «Фитнес, шаг за шагом» Гудселл Энн. Мир книги. М.-2001г. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпиа ПРЕЕС, М. 2001г.

Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям к результатам освоения основной программы (личностным, метапредметным и предметным). При разработке данной программы учитывались особенности восприятия, познания, мышления, памяти детей в зависимости от их возраста, темпа развития и других индивидуальных различий.

Первые две ступени обучения являются фундаментом для дальнейшего образования. На данном этапе начинается формирование навыков будущего, необходимых для жизни и работы в современном обществе. Данная программа построена с учётом физиологических особенностей и возрастных. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни. Общее число часов, отведённых на изучение «Фитнес-аэробика» — 34 (1 час в неделю): в 10 классе — 34 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемая результативность курса:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах собственных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и

условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты, предметные ФГОС:

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- 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;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между

объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими

канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- технически правильное выполнение двигательных действий из вида спорта «фитнес-аэробика», использование их в игровой и

соревновательной деятельности.

- умение работать в материальной и информационной среде общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты, требуемые ФГОС

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- 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);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ПРОГРАММА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Программа реализуется в 4 этапа:

1 год обучения (1-е полугодие) – **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 партнерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

(2-е полугодие) - Стабилизация базового этапа

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

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность занятий от 45 до 60 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партнерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 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. Уменьшение риска получения травм.

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

Тема 3-4. 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

Тема 5-6. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней исполняется 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:

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
3. 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.

4. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16-32 раза.
5. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
6. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
7. 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. Крутовые 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.

16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.

17. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника).

Повторить 4-8 раз.

18. И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.

19. И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.

20. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.

21. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую сторону (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

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

23. Бег, сгибая ноги назад.

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

40 . И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с наибольшим 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 колених. 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.

Тема 7-8. 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 стибательей 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.

Тема 9-13. 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.

Тема 14. Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. 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 вперед, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)

2. 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 полазади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменной ног и выполнения каждого раз движения «кик» вперед или в сторону).

3. Скачки с двух ног на одну (кик-скачек, канкан)
4. Скачки на одной ноге.
5. Вращение скакалки под ногами.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с длинной скакалкой.

Тема 15-17. Базовые шаги аэробики

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

1. **march-(ing)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

2. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

3. **double step touch** - два приставных шага
4. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
5. **curl step** (захлест)
6. **grapevine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **kneecup** – подъем колена вверх
9. **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. **heel touch** - касание пола пяткой
11. **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
12. **lunge** – выпад
13. **tambo** – вариация танцевального шага мамбо.

Тема 18-21. Классическая аэробика

Освоение упражнений общеподготовительного характера, 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. 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 stepouch (шагв сторону)
4. 1-8-2 V – step (шаг врозь, назад)

№2

1. 1-8 – heelouch (касание пола пяткой)
2. 1-8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1-8 – toetouch (касание пола носком)
4. 1-8 – march-(ing) ходьба на месте

№3

1. 1-8 – heelouch (касание пола пяткой)
2. 1-8-2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1-8 – toetouch (касание пола носком)
4. 1-8-2 V – step (шаг врозь, назад)

№4

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. 1-4 – double step touch →
5-8 – double step touch ←
4. 1-8 – 2шабо

№5

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

4. 1-4 – татбу5 – 8 – rivoturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

1. 1-8-4 sterlouch (шаг в сторону)
2. 1-8-4 openster (открытый шаг)
3. 1-4 – ггарешине (скрестный шаг в сторону) →
5-8 – ггарешине (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1-8-3 кнеур (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1-8 – sterlouch L → ↑ ↓ ←
2. 1-4-2 open ster (открытый шаг)
5-8 – rivoturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1-8 – low kick (лоу кик)
4. 1-8 – кнеур (попеременный)

№ 8

1. 1-8 – toetouch (касание пола носком) ↑
2. 1-8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1-8-4 sterlouch
4. 1-8-2 V – ster (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1-8-4 lunge (выпад)
2. 1-8-4 open ster
3. 1-8-2 crossster
4. 1-4-4- chasse →
5-8 – chasse ←

№ 10

1. 1-8-4 sterlouch
2. 1-4-4- double ster touch →
5-8 – double ster touch ←
3. 1-8-4 open ster
4. 1-8 – 3кнеур (смена лидирующей ноги)

№ 11

1. 1-4-V -step (шаг врозь, вперед)
5-8-V -step (шаг врозь, назад)
2. 1-4-walking (ходьба в продвижении) ↑
3. 5-8-walking (ходьба в продвижении) ↓
4. 1-8-«пони»
5. 1-4-2 lunge (выпад)
6. 5-8-«хлопушки»

Тема 22-23. 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 (BasicStep). 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-Ster) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TarUp, TarDown) 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 (TarUp). Выполняется со сменной 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 сменной ноги с касанием внизу на 8 счетов (TarDown). 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 (SterTar). 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 (Kneupf). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

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

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

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

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StaddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (ступ 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 (StaddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). 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 (CornerCorner).

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-Ster). 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 (step 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-Ster). 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-Ster. То же, что в упр. 9, но с наибольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 North). 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 (North).

23. A-Ster. 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 В (Doubleleap).

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

1. Руки на пояс.
2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («треблия»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

Тема 24-25. Футбол-аэробика

Освоение техники базовых шаговфутбол-аэробики:

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. 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, выпад вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад.
- Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. **Махи ногами (kick).** И.п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали

или выше;

8. **Подъем колена вверх (kneecup, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Комплексе футбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

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

2. Повороты туловища

И.л.: 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 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присел у мяча

1 -2 перекат 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 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : тоже

1 -2-перекат 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

Перекаты 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-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

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

Тема 26. 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- выполняются 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 вперед;

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.

Тема 27-31. 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.

Тема 32-33. 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, выпалды 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 вправо 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. Перемигивания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба

- 15 упрямления сила. Наклоны, на пресс, спину.

16. И.п. - сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.

17. И.п. - выпалды правой вперед, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.

18. И.п. - полупшпатаг. Наклоны назад, гантели вверх.

19. И.п. - опускание в шпатаг с помощью партнёра

20. Вис на перекладине - растяжка позвоночника. 30сек. - 2 минуты (максимум).

21 – 25 упражнения на силовых тренажерах.

Тема 34. Стретчинг с элементами йоги

Ознакомление с основными асанами йоги

- *в положении стоя* (поза «Торы», 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) вперед, руки вперед или назад, поза «орла», поза «силы»);

- *в положении сидя* («Леткая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «торы», 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, колени лежат 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.

Тема 35. Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс- 34 часа + 1 ч. итоговое занятие.

Темы/часы	Основное содержание	Теоретическая подготовка – 2 ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Воспитательный потенциал
Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний (1 ч).	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробики. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы пульса. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Уменьшение риска	Аналитическая деятельность. Изучить правила поведения на занятиях. Познакомиться анатомическими основами знаний. Изучить понятие «мышечный аппарат человека». Познакомиться факторами, влияющими на характер изменения осанки. Научиться правильно измерять пульс. Практическая деятельность: Уметь измерять пульс. Умение правильно оказать неотложную помощь.	Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.	

	получения травм.		
Диагностика (1 ч).	Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.	Аналитическая деятельность: изучить правила антропометрических замеров тела. Практическая деятельность: ежесекундное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
Общая физическая подготовка – 12 ч.			
Упражнения на развитие правильной осанки (2 ч).	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.	Аналитическая деятельность: познаться с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Изучить корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Практическая деятельность: уметь выполнять упражнения для коррекции осанки.	- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений; - Формировать умения противоборствовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. - Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы; - Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Ритмическая гимнастика (2 ч).	Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики.	Аналитическая деятельность: познаться с базовым комплексом ритмической гимнастики. Практическая деятельность: уметь самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма, и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.	
Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) (2 ч).	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.	Практическая деятельность: Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на обоих коленях; лежа.	
Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса (5 ч).	Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и	Аналитическая деятельность: изучение техники выполнения силовых упражнений.	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты

Скипинг. Упражнения со скакалкой (1ч).	<p>Формирование мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.</p> <p>Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.</p>	<p>Практическая деятельность: Уметь выполнять и составлять комплексы силовых упражнений.</p> <p>Аналитическая деятельность: изучить методику базовых элементов со скакалкой.</p> <p>Практическая деятельность: уметь выполнять базовые элементы со скакалкой.</p>	<p>средствами фитнес-аэробики.</p>
Специальная физическая подготовка – 20 ч.			
Базовые шаги аэробики (3 ч).	<p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p>	<p>Аналитическая деятельность: изучить технику базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг).</p> <p>Практическая деятельность:</p> <p>Уметь выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Уметь выявлять ошибки при выполнении элементов, анализировать и исправлять их.</p>	<p>- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;</p> <p>- Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.</p> <p>- Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;</p> <p>- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества учебной и соревновательной деятельности.</p>
Классическая аэробика (4 ч).	<p>Освоение упражнений общего воздействия, с повышающими энергозатратами:</p> <p>упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций.</p>	<p>Аналитическая деятельность: ознакомление с травмоопасными упражнениями. Изучить упражнений общего воздействия, с повышающими энергозатратами.</p> <p>Практическая деятельность:</p> <p>Уметь самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма, и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.</p> <p>Демонстрировать комплексе упражнений под музыкальное сопровождение. Исполнять комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>	
Степ-аэробика (2 ч).	Ознакомление с травмоопасными	Аналитическая деятельность: ознакомление с	

	упражнениями на степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Знакомство с основными исходными позициями. Практическая деятельность: Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе. Демонстрировать разученные упражнения и комплексы степ – аэробики.	
Фитбол-аэробика (2 ч).	Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики.	Аналитическая деятельность: изучение техники базовых шагов фитбол-аэробики Практическая деятельность: Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обоих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз.	
Танцевальная аэробика (1 ч).	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	Аналитическая деятельность: познакомиться с техникой основных базовых танцевальных шагов. Практическая деятельность: Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов, уметь анализировать и исправлять их.	
Аэробика силовой направленности (5 ч).	Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой расматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах	Аналитическая деятельность: осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. Изучить правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. Практическая деятельность: Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средними фитнес-аэробикой.

		<p>упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Осваивать и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости).</p>	<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами фитнес-аэробики.</p>
Шейпинг с гантелями (2 ч).	<p>Еще одним из известных направлений ритмичной гимнастики является шейпинг. Этот вид спорта позволяет вылепить идеальную форму вашего тела. Значении самого слова шейпинг, основные отличия шейпинга от аэробики и фитнеса.</p>	<p>Аналитическая деятельность: разбор подробно в значении самого слова шейпинг, основные отличия шейпинга от аэробики и фитнеса. Практическая деятельность: Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов.</p>	<p>- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений; - Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. - Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы; - Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p>
Стретчинг с элементами йоги (1 ч).	<p>Ознакомление с релаксацией и медитацией и с основными асанами йоги.</p>	<p>Аналитическая деятельность: изучить технику выполнения упражнений и комбинаций. Практическая деятельность: Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений. Составлять и выполнять комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, использовать в самостоятельных занятиях.</p>	<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами фитнес-аэробики.</p>
Итоговое занятие (1 ч).	<p>Диагностика в конце года.</p>	<p>Итоговое тестирование-1 ч Аналитическая деятельность: изучить правила антропометрических замеров тела. Практическая деятельность: ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).</p>	<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами фитнес-аэробики.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» 10 «А» КЛАСС

№ урока	Сроки прохождения темы		Название раздела Тема урока
	плановые	фактические	
Теоретическая подготовка – 2 ч			
1.	1.09		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.
2.	8.09		Диагностика.
Общая физическая подготовка- 12 ч.			
3.	15.09		Упражнения на развитие правильной осанки.
4.	22.09		Упражнения на развитие правильной осанки.
5.	29.09		Ритмическая гимнастика.
6.	6.10		Ритмическая гимнастика.
7.	13.10		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).
8.	20.10		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).
9.	27.10		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, прессы.
10.	10.11		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, прессы.
11.	17.11		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, прессы.
12.	24.11		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, прессы.
13.	1.12		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, прессы.
14.	8.12		Скипинг. Упражнения со скакалкой.
Специальная физическая подготовка – 20 ч.			
15.	15.12		Базовые шаги аэробики.
16.	22.12		Базовые шаги аэробики.
17.	29.12		Базовые шаги аэробики.
18.	12.01		Классическая аэробика.

19.	19.01		Классическая аэробика.
20.	26.01		Классическая аэробика.
21.	2.02		Классическая аэробика.
22.	9.02		Степ-аэробика.
23.	16.02		Степ-аэробика.
24.	1.03		Фитбол-аэробика.
25.	15.03		Фитбол-аэробика.
26.	22.03		Танцевальная аэробика.
27.	5.04		Аэробика силовой направленности.
28.	12.04		Аэробика силовой направленности.
29.	19.04		Аэробика силовой направленности.
30.	26.04		Аэробика силовой направленности.
31.	3.05		Аэробика силовой направленности.
32.	17.05		Шейпинг с гантелями.
33.	24.05		Шейпинг с гантелями.
34.	24.05		Стретчинг с элементами йоги

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ТРЕНИНГУ (ТРЕНИРОВОКЕ) 10 КЛАСС

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, 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 выдохе 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 тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед 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°.

Методические указания: спина прямая (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" (гиперэкстензия).

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 И.П.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к зруди.

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.: лежа, 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 $75-80^\circ$, 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. Облегченное 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 $75-80^\circ$, 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.