

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта,  
академика А.М. Селищева с. Волово  
Воловского муниципального района Липецкой области

Принята  
на Педагогическом совете.  
Протокол №1 от 30.08. 2023 г.

Утверждена  
приказом № 174 от 30.08. 2023 г.  
Директор МБОУ СОШ  
им. А.М. Селищева с. Волово  
\_\_\_\_\_ Т.А. Подоприхина

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Территория фитнеса»  
2023 – 2024 учебный год**

Возраст учащихся: 12 -17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители: Лукьянчикова О.И.,  
заместитель директора МБОУ СОШ им.  
А.М. Селищева с. Волово;  
учитель физической культуры  
Абрамова Наталья Александровна.

Волово 2023

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)
4. Организационно-педагогическое обеспечение программы
5. Оценочные материалы
6. Список литературы
7. Приложения

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- функцию **социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- функцию **самореализации** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

### 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы, новизна

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 детей старшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит обучающимся, 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.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время важным 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.

**Педагогическая целесообразность** применения данной 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.

### **1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р

«О [Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года](#)»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

10.

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1./2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)",

утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;

13. Устав МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово;

14. Положение о дополнительном образовании учащихся МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово

#### **1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

**Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробики;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта и соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами фитнес-аэробики;

популяризация фитнес-аэробики среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям фитнес-аэробикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** является то, что 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.

#### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Территория фитнеса» рассчитана на учащихся 12-17 лет.

В группу принимаются дети 6-11 классов.

Программа включает теоретические знания и практическую работу.

Сроки реализации – 1 год

#### **1.6. Формы занятий**

**Форма организации** детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, фронтальная.

**Форма проведения** занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

### **1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

Содержание программы «Территория фитнеса» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### ***Личностные результаты***

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробике, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике.

#### ***Метапредметные результаты***

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки; способность самостоятельно применять различные методы, инструменты

и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

### ***Предметные результаты***

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России; соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;

умение характеризовать роль и основные функции главных организаций, федераций (международные, российские) по фитнес-аэробике, осуществляющих управление фитнес-аэробикой;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой; соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной



и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики аэробики при составлении связок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее);

умение составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них;

участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;

умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных) различать системы проведения соревнований по фитнес-аэробике, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по фитнес-аэробике и ее дисциплин (классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика) среди различных возрастных групп и категорий участников.

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

умение характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

умение проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой, выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;  
знание и умение применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

## **2. Учебно-тематический план программы «Территория фитнеса»**

### **2.1. Организация занятий**

Занятия в объединении проводятся в соответствии с **календарным учебным графиком:**

**Начало** занятий - первая неделя сентября 2023 года.

**Окончание** занятий - последняя неделя мая 2024 года.

**Количество** занятий в неделю – 2 раза.

**Продолжительность** занятий – 1 раз – 1 час; 1 раз – 2 часа

**Длительность** учебного часа – 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 15-минутный перерыв).

**Количество** учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

**Наполняемость** учебной группы – 12-15 человек

**Количество групп** - 1

**Время** проведения занятий - среда (16.30 – 17.15), пятница (16.30-18.15)

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивного зала.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ СОШ им.А.М.Селищева с. Волово обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Территория фитнеса» организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом программы.

## 2.2. Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Знания о фитнес-аэробике</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	Текущий, промежут.
	Упражнения на развитие правильной осанки	5	1	4	
	Ритмическая гимнастика	4		4	
	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	6		6	
	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	5		5	
	Скипинг. Упражнения со скакалкой	5		5	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	Текущий, промежут
	Базовые шаги аэробики	7	1	6	
	Классическая аэробика	8	2	6	
	Степ-аэробика	25	1	24	
	Фитбол-аэробика	8		8	
	Танцевальная аэробика	10		10	
	Аэробика силовой направленности	9	2	7	
	Шейпинг с гантелями	6		6	
	Стретчинг с элементами йоги	5	1	4	
	Итого:	108	13	95	

## 2.3. Промежуточная аттестация

Сроки проведения – май 2024 г.

Форма проведения – фестиваль аэробики

## 3. Содержание

### Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике

*Теория*

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики в мире и России. Организация соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию.

Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

Способы и методы профилактики пагубных привычек и асоциального поведения.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

## **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

### ***Тема 1. Упражнения на развитие правильной осанки***

#### *Теория*

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений.

#### *Практика*

Упражнения, корректирующие осанку: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости.

Упражнения на формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов.

Упражнения на формирование правильной и красивой походки с изменением скорости ходьбы, под музыку. Танцевальные шаги.

Упражнения на развитие пластики движений рук, ног, корпуса.

### ***Тема 2. Ритмическая гимнастика***

#### *Практика*

Базовые шаги ритмической гимнастики.

Составление комплекса ритмической гимнастики с использованием базовых шагов

### ***Тема 3. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)***

#### *Практика*

Упражнения для растягивание мышц голени и бедра.

Упражнения для растягивания мышц живота.

Упражнения для растягивания мышц боковой части туловища.

Упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра.

Упражнения для растягивания трицепса и бицепса.

Упражнения для растягивания мышц шеи.

### ***Тема 4. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса***

#### *Практика*

Техника выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса.

Составление комплексов силовых упражнений.

### ***Тема 5. Скипинг. Упражнения со скакалкой***

#### *Практика*

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-скачок, канкан). Скачки на одной ноге.

Вращение скакалки под ногами. Упражнения в парах.

Упражнения с длинной скакалкой.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 1. Базовые шаги аэробики**

##### *Теория*

Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерные упражнения и стретчинг).

##### *Практика*

Отработка базовых шагов.

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. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **knee up** – 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. **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

#### **Тема 2. Классическая аэробика**

##### *Теория*

Указания, команды и символы-жесты, используемые в аэробике.

Техника составления связок и комбинаций.

##### *Практика*

Отработка комбинаций классической аэробики

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. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (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 – 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. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)  
5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1 – 8 – low kick (лоу кик)
4. 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 step touch

4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 open step
3. 1 – 8 – 2 cross step
4. 1 – 4 – chasse →  
5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step touch
2. 1 – 4 – double step touch →  
5 – 8 – double step touch ←
3. 1 – 8 – 4 open step
4. 1 – 8 – 3 knee up (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 3. Степ-аэробика**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Техника 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.

#### **Тема 4. Футбол-аэробика**

##### **Практика**

Базовые шаги футбол-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, выпады 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 (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

#### **Комплекс 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 перекал вперед с переворотом через голову

## 6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекал 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 - перекалы вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-и. п.

4. И.п. : то же

1 -2-перекал 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

Перекалы 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-перекал назад поднимая мяч над головой 5-8- перекал в и.п. Стараться не терять мяч

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

## **Тема 5. Танцевальная аэробика**

### *Практика*

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.

## **Тема 6. Аэробика силовой направленности**

Значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения.

Общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения.

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 мышц плечевого пояса, рук.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.

## **Тема 7. Шейпинг с гантелями**

### *Практика*

## 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 вперед. 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

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.- о.с., гантели перед грудью, рывки согнутыми руками в стороны – назад.
3. И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.
4. И.п. – то же . Наклоны вперед.
5. И.п. – то же с поворотами вправо и влево.
6. И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.
7. И.п. – то же. Приседания и наклоны.
8. И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.
9. То же прямыми ногами.
- 10.И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.
11. Прыжки на двух. Ходьба.
- 12– 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.

## Тема 8. Стретчинг с элементами йоги

### *Теория*

Йога как философия жизни. Ознакомление с релаксацией и медитацией.

### *Практика*

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).

**Промежуточная аттестация. Фестиваль аэробики.**

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>1.</b>	<b>Знания о фитнес-аэробике</b>	<b>5</b>		
1.	Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики в мире и России. Организация соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».	1	01.09	
2.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	1	01.09	
3.	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.	1	5.09	
4	Способы и методы профилактики пагубных привычек и асоциального поведения	1	8.09	
5	Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся	1	8.09	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка</b>			
<b>2.1.</b>	<b>Упражнения на развитие правильной осанки</b>	<b>5</b>		
6.	Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений.	1	12.09	
7.	Упражнения, корректирующие осанку: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках	1	15.09	
8.	Упражнения на формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов	1	15.09	
9.	Упражнения на формирование правильной и	1	19.09	

	красивой походки с изменением скорости ходьбы, под музыку			
10.	Упражнения на развитие пластики движений рук, ног, корпуса	1	22.09	
<b>2.2.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>4</b>		
11.	Базовые шаги ритмической гимнастики	1	22.09	
12.	Базовые шаги ритмической гимнастики	1	26.09	
13.	Составление комплекса ритмической гимнастики с использованием базовых шагов	1	29.09	
14.	Составление комплекса ритмической гимнастики с использованием базовых шагов	1	29.09	
<b>2.3</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)</b>	<b>6</b>		
15.	Упражнения для растягивание мышц голени и бедра.	1	4.10	
16.	Упражнения для растягивания мышц живота.	1	6.10	
17.	Упражнения для растягивания мышц боковой части туловища.	1	6.10	
18.	Упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра.	1	10.10	
19.	Упражнения для растягивания трицепса и бицепса.	1	13.10	
20.	Упражнения для растягивания мышц шеи.	1	13.10	
<b>2.4.</b>	<b>Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса</b>	<b>5</b>		
21.	Техника выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины	1	17.10	
22.	Техника выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц рук и плечевого пояса	1	20.10	
23.	Техника выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц ног и брюшного пресса.	1	20.10	
24.	Составление комплексов силовых упражнений	1	24.10	
25.	Составление комплексов силовых упражнений	1	27.10	
<b>2.5.</b>	<b>Скипинг. Упражнения со скакалкой</b>	<b>5</b>		
26.	Подскоки и прыжки на двух ногах	<b>1</b>	27.10	
27.	Скачки с ноги на ногу	<b>1</b>	1.11	
28.	Скачки с двух ног на одну	<b>1</b>	3.11	
29.	Вращение скакалки под ногами. Упражнения в парах.	<b>1</b>	3.11	
30.	Упражнения с длинной скакалкой.	<b>1</b>	8.11	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Базовые шаги аэробики</b>	<b>7</b>		
31.	Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерные упражнения и стретчинг).	1	10.11	
32.	Отработка базовых шагов: <b>march-(ing), step touch</b>	1	10.11	
33.	Отработка базовых шагов: <b>double step, touch</b> и <b>open step</b>	1	14.11	

34.	Отработка базовых шагов: <b>curl step, grape wine</b>	1	17.11	
35.	Отработка базовых шагов: <b>V – step, knee up</b> и <b>kick</b>	1	17.11	
36.	Отработка базовых шагов: <b>heei touch, cross step</b>	1	21.11	
37.	Отработка базовых шагов: <b>unge, mambo</b>	1	24.11	
<b>3.2.</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>8</b>		
38.	Указания, команды и символы-жесты, используемые в аэробике.	1	24.11	
39.	Техника составления связок и комбинаций.	1	28.11	
40.	Отработка комбинации №1 и №2	1	1.12	
41.	Отработка комбинации №3 и №4	1	1.12	
42.	Отработка комбинации №5 и №6	1	6.12	
43.	Отработка комбинации №7 и №8	1	8.12	
44.	Отработка комбинации №9 и №10	1	8.12	
45.	Отработка комбинации №11 и №12	1	13.12	
<b>3.3.</b>	<b>Степ-аэробика</b>	<b>25</b>		
46.	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.	1	15.12	
47.	Основные шаги. Упражнения 1,2	1	15.12	
48.	Основные шаги. Упражнения 1,2	1	20.12	
49.	Основные шаги. Упражнения 3,4	1	22.12	
50.	Основные шаги. Упражнения 3,4	1	22.12	
51.	Основные шаги. Упражнения 5,6	1	27.12	
52.	Основные шаги. Упражнения 5,6	1	29.12	
53.	Основные шаги. Упражнения 7,8	1	29.12	
54.	Основные шаги. Упражнения 7,8	1	5.01	
55.	Основные шаги. Упражнения 9,10	1	5.01	
56.	Основные шаги. Упражнения 9,10	1	10.01	
57.	Основные шаги. Упражнения 11,12	1	12.01	
58.	Основные шаги. Упражнения 13,14	1	12.01	
59.	Основные шаги. Упражнения 13,14	1	17.01	
60.	Основные шаги. Упражнения 15,16	1	19.01	
61.	Основные шаги. Упражнения 15,16	1	19.01	
62.	Основные шаги. Упражнения 17,18	1	24.01	
63.	Основные шаги. Упражнения 17,18	1	26.01	
64.	Основные шаги. Упражнения 19,20	1	26.01	
65.	Основные шаги. Упражнения 19,20	1	31.01	
66.	Основные шаги. Упражнения 21,22	1	2.02	
67.	Основные шаги. Упражнения 21,22	1	2.02	
68.	Основные шаги. Упражнения 23,24	1	7.02	
69.	Основные шаги. Упражнения 23,24	1	9.02	
70.	Основные шаги. Упражнение 25	1	9.02	
<b>3.4.</b>	<b>Фитбол-аэробика</b>	<b>8</b>		
71.	Базовые шаги 1,2	1	14.02	
72.	Базовые шаги 3,4	1	16.02	
73.	Базовые шаги 5,6	1	16.02	

74.	Базовые шаги 7,8	1	21.02	
75.	Отработка комплекса фитбол-аэробики №1	1	28.02	
76.	Отработка комплекса фитбол-аэробики №1	1	1.03	
77.	Отработка комплекса фитбол-аэробики №2	1	1.03	
78.	Отработка комплекса фитбол-аэробики №2	1	6.03	
<b>3.5.</b>	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>10</b>		
79.	Танцевальные шаги 1,2	1	13.03	
80.	Танцевальные шаги 3,4	1	15.03	
81.	Танцевальные шаги 5,6	1	15.03	
82.	Танцевальные шаги 7,8	1	20.03	
83.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	1	22.03	
84.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	1	22.03	
85.	Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами.	1	27.03	
86.	Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами.	1	29.03	
87.	Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.	1	29.03	
88.	Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.	1	3.04	
<b>3.6.</b>	<b>Аэробика силовой направленности</b>	<b>9</b>		
89.	Значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения.	1	5.04	
90.	Общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения.	1	5.04	
91.	Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц передней поверхности бедра.	1	10.04	
92.	Упражнения для задней поверхности бедра. Упражнения для приводящих мышц бедра.	1	12.04	
93.	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза. Упражнения для разгибателей бедра.	1	12.04	
94.	Упражнения для мышц бедра, таза, спины. Упражнения для прямых мышц живота.	1	17.04	
95.	Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук.	1	19.04	
96.	Упражнения с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.	1	19.04	
97.	Упражнения с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.	1	24.04	



<b>3.7.</b>	<b>Шейпинг с гантелями</b>	<b>6</b>		
98.	Отработка комплекса упражнений №1	1	26.04	
99.	Отработка комплекса упражнений №1	1	26.04	
100.	Отработка комплекса упражнений №1	1	3.05	
101.	Отработка комплекса упражнений №2	1	3.05	
102.	Отработка комплекса упражнений №2	1	8.05	
103.	Отработка комплекса упражнений №2	1	15.05	
<b>3.8.</b>	<b>Стретчинг с элементами йоги</b>	<b>5</b>		
104.	Йога как философия жизни. Ознакомление с релаксацией и медитацией.	1	17.05	
105.	Ознакомление с основными асанами йоги <i>в положении стоя</i>	1	17.05	
106.	Ознакомление с основными асанами йоги <i>в положении сидя</i>	1	22.05	
107.	Ознакомление с основными асанами йоги <i>в положении лежа</i>	1	24.05	
108.	Промежуточная аттестация. Фестиваль аэробики	1	24.05	

## 4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

### 4.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательной деятельности	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Фитнес-аэробика как система ЗОЖ	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, спортивный инвентарь	Текущий, итоговый; тест, зачет, сдача нормативов, игровой турнир
2	Фитнес-аэробика и постановка выступлений	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, практический; объяснение правил постановки выступлений, тренировки, наглядный	Учебная и методическая литература по фитнес-аэробике, спортивный инвентарь	Текущий, итоговый; тест, зачет, сдача нормативов, контрольная игра, фестиваль

			показ педагогом.		аэробики
--	--	--	------------------	--	----------

**Приемы и методы** организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Используются *специфические методы*, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся:

- метод музыкальной интерпретации,
- метод усложнения,
- метод сходства,
- метод блоков,
- метод «Калифорнийский стиль».

**Метод музыкальной интерпретации** широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй

с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

**Методом усложнения** в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных *приёмов*:

- изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 шаг - правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);
- изменения техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком).

Если разучиваемое упражнение содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела

отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

**Метод сходства** используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.

**Метод блоков** проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем - переход к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

**Метод «Калифорнийский стиль»** фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), а затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

**Технологии обучения**, применяемые педагогами МБОУ СОШ им. А.М. Селищева при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-аэробика для начинающих чемпионов» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

#### **4.2 Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово (ул. Советская, д.122)

##### **Спортивный инвентарь:**

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки
- Гантели
- Гимнастические коврики – 20 шт.

- Маты – 6 шт.

**Спортивное оборудование:**

- Мост подкидной
- Мостик гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая – 3шт.
- Скамейка гимнастическая -14шт.
- Беговая дорожка
- Велотренажер горизонтальный
- Степ-платформа – 15 шт.

**Уличное спортивное оборудование и сооружения:**

- Спортивный комплекс «Romana 204.03. 00»
- Спортивный комплекс «Romana 204.05.00»
- Турник «Romana 204.04.00»
- Тренажер «Маятниковый»
- Тренажер «Верхняя тяга»
- Тренажер «Эллиптический»
- Гимнастическая скамейка
- Турник «Romana204.04.00»
- Турник «Romana 204.15.00»
- Спортивная площадка с резиновым покрытием для проведения подвижных игр

**Технические средства:**

- Ноутбук
- Проектор
- Музыкальная акустическая система

**Аудио- и видеозаписи:**

- Видеозаписи с обучающими комплексами
- Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики
- Видеозаписи выступлений с соревнований различного уровня

**4.3. Кадровое обеспечение программы**

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1	Абрамова Наталья Александровна	Учитель физической культуры	Высшее	

**5. Оценочные материалы**

### Входная диагностика

Уровень		Высокий	Средний	Низкий
Виды характеристик				
1.	<b>Знания об аэробике</b>	Знает, что такое аэробика, ее виды	Имеет слабое представление об аэробике	Не имеет представление об аэробике
2.	<b>Гибкость</b>	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат
3.	<b>Сила</b>	Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания	Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом	Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и приседать
4.	<b>Координация движения</b>	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движения	Не может выполнить упражнения на координацию движения
5.	<b>Музыкальные способности</b>	Хорошо развиты слух и чувство ритма, движения выполняет под такт музыки	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки

### Текущий контроль в ходе занятия

#### *«Сигналы рукой»*

Обучающиеся показывают сигналы рукой, обозначающие понимание или непонимание изученного материала (в ходе объяснения педагогом каких – либо понятий, принципов, двигательного действия и т.п.). Перед началом занятия следует договориться с учащимися об использовании условных сигналов:

- «Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;
- «Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;
- «Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

Оценивание проводит педагог, обучающийся (самооценка).

Цель проведения: анализ понимания объясняемого материала; определение темпа урока. По итогам оценивания педагог может продолжить объяснение или объяснить непонятный материал повторно.

***«Если бы я был учителем»***

Учащимся предлагается, поставив себя на место педагога, объяснить группе тему, показать изученные двигательные действия, танцевальную связку и т. п. Оценивание проводит педагог, обучающиеся (взаимное оценивание работы).

Цель проведения: выявление ошибок, трудностей, неточностей объяснения и показа учащегося и корректировка выполнения задания.

**Итоговый контроль**

***Творческое задание***

Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего учащиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить движения за педагогом, артистизм.

***Критерии оценки:***

«Могу хорошо» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Могу частично» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Не могу» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(для обучающихся базового уровня)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Показатели результативности освоения программы:**

Высокий уровень - успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень - успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень - успешное освоение менее 50% содержания образовательной программы.

## **6. Список литературы**

**Литература для педагога:**

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.

2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97 с.

3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е.Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. – 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 232 с.
6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 216 с.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003.– 325 с.
8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: 2000. – 74 с.
9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
10. Фирлева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирлева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.
11. Фирлева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фирлева, Е. Г. Сайкина. – СПб.ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. Ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2018. – 92 с.

#### **Литература для учащихся:**

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г.Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)



