

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отдел образования и по делам молодежи администрации Сернурского муниципального района

МОУ «Куприяновская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол №2 от «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____ Булыгина Т.Р. Приказ № 51 от «29» августа 2023 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Фитнес-аэробика »

для обучающихся 7 класса

д.Куприяново
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» модуля «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; основной образовательной программы основного общего образования, федеральной рабочей программой воспитания (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993) и направлена на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

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

Занятия аэробикой 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 и возрастных особенностей учащихся. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

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

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

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

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- 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;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнесаэробикой;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей. развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Модуль «Фитнес-аэробика» учебного предмета «Физическая культура» реализуется за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, как третий час физической культуры для обучающихся 7 класса. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

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.

I. 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. 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 4. Ритмическая гимнастика

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

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

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

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

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

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

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

Овладение упражнениями в конце занятий:

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

Тема 6. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

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

Тема 7. Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными 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. **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 8. Классическая аэробика

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

Тема 9. 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.

Тема 10. 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.

Тема 11. Стретчинг с элементами йоги

Ознакомление с основными асанами йоги

- *в положении стоя* (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);
- *в положении сидя* («легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад.
- *в положении лежа* (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);
- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Ознакомление с релаксацией и медитацией.

Тема 12. Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

Планируемые результаты освоения модуля «фитнес- аэробика»

Личностные универсальные учебные действия

будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Познавательные универсальные учебные действия

научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Предполагаемый результат по данному модулю:

должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;

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

должны уметь:

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

Тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1
2		Диагностика	1
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	2
4		Ритмическая гимнастика	2
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2
7	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	5
8		Классическая аэробика	5
9		Степ-аэробика	7
10		Аэробика силовой направленности	3
11		Стретчинг с элементами йоги	3
12	Повторение	Итоговое занятие	1
	Всего:		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	
2	Диагностика	1	
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
4	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
5	Ритмическая гимнастика	1	
6	Ритмическая гимнастика	1	
7	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
8	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
9	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
10	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
11	Базовые шаги аэробики	1	
12	Базовые шаги аэробики	1	
13	Базовые шаги аэробики	1	
14	Базовые шаги аэробики	1	
15	Базовые шаги аэробики	1	
16	Классическая аэробика	1	
17	Классическая аэробика	1	
18	Классическая аэробика	1	
19	Классическая аэробика	1	
20	Классическая аэробика	1	
21	Степ-аэробика	1	
22	Степ-аэробика	1	
23	Степ-аэробика	1	
24	Степ-аэробика	1	
25	Степ-аэробика	1	
26	Степ-аэробика	1	
27	Степ-аэробика	1	
28	Аэробика силовой направленности	1	
29	Аэробика силовой направленности	1	
30	Аэробика силовой направленности	1	
31	Стретчинг с элементами йоги	1	
32	Стретчинг с элементами йоги	1	
33	Стретчинг с элементами йоги	1	
34	Итоговое занятие. Диагностика	1	

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения

В подготовительной (10-15мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.

4. Увеличение метаболизма.
 5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
 6. Быстрая передача нервных импульсов.
 7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
 8. Повышение эластичности мышц.
- Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.
Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

В основной (15-18 минут) части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
 2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
 3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.
- Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

В заключительной (5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1.РАЗМИНКА <i>1.1. Разогревание (Warm up)</i> Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями	Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

			руками.	
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	1.2.1 Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
ОСНОВНАЯ	2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут	2.1.1. <i>Аэробная разминка</i> (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2.1.2. « <i>Аэробный пик</i> » (рекомендуется не менее 10-15 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной
				сложности, амплитуды и интенсивности движений
		2.1.3. <i>Первая аэробная «заминка»</i> (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений

				замедляется
	2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ Кондиционная гимнастика (5-10 минут)	2.2.1. Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и
				длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
		2.2.2. Упражнения для мышц бедра	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами.
		2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	3.1.«ВТОРАЯ ЗАМИНКА» «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 минут)	3.1.1. «Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Используемая литература

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEС, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.
8. ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны.
Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.
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 (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 – 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,
- 28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.
- 30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.
32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.
34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
39. И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
- 40 . И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.
- Заключительная часть.
- И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

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 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»

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

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

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

То же с другой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

сторону (Side), назад (Back).

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Примерные положения и движения руками

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

Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.

гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.

2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.

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

Комплекс упражнений №2

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7,8-и.п

И.п.- о.с., гантели перед грудью. Рывки согнутыми руками в стороны – назад.

И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.

И.п. – то же . Наклоны вперёд.

И.п. – то же с поворотами вправо и влево.

И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперёд.

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.

То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперёд, гантели за головой.

17. И.п. – выпад правой вперёд, 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.