

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №97 им. А. В. Гуменюка**

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол № 1 « 30» августа
2017года

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ №97
им. А. В. Гуменюка
«30» августа 2017г.
Приказ № 158/н



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

КУРС ПО ВЫБОРУ «Фитнес-аэробика.»

НАПРАВЛЕНИЕ: Спортивно-оздоровительное

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 17

КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ: 5-7

**Программу разработала учитель
физической культуры:
Тимерханов А.Д..**

Екатеринбург

I. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе «фитнес–аэробики» для обучающихся 1-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения.

С введением третьего часа физической культуры в МАОУ СОШ №97 им Гуменбкa А.В. за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ

Отличительные особенности рабочей программы:

- программа составлена на обучающихся 1-11 классов
- дисциплина степ-аэробика не изучается вообще из-за неимения оборудования для данной дисциплины (степ-платформы)
- сетка часов составлена из расчета 1 час в неделю

Целью учебной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на**:

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию **принципа достаточности сообразности**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .

- соблюдению дидактических правил - **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

II. Общая характеристика учебного курса.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

1. **Спортивно-оздоровительный этап (СО)**– 1-й год обучения
2. **Этап начальной подготовки (НП)** – 2-ой год обучения
3. **Учебно-тренировочный этап (УТ)**– 3-ий и последующие годы обучения

Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

I этап – спортивно-оздоровительный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.
2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).
5. Знакомство с базовыми шагами фитнес-аэробики.

II этап – начальная подготовка

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов низкой интенсивности фитнес-аэробики.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку 120-130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

III этап учебно-тренировочный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.
2. Сборка связок в комбинированную композицию, состоящих из низкоударной (шаги) и высокоударной (прыжки) аэробики. Темп музыки- 140 ударов в минуту (Как с детьми, которые имеют какие-либо противопоказания)
3. Общая физическая, техническая подготовка.
4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

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

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

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

III. Место курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Фитнес – аэробика».

В каждом классе на изучение предмета «Фитнес-аэробика» отводится 1 час в неделю.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

V. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

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

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

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

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

VI. Содержание учебного предмета

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

«Знания о физической культуре и спорте»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенство»

«Диагностика физической подготовленности»

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации,

ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.
Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги

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

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

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

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

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

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

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

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

Раздел «Диагностика физической подготовленности» провосодержит тестирование обучающихся на определение скоростных, ***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1

VII. Сетка часов

Разделы и темы	СО 1-й год обучения	НП 2-й год обучения	У-Т 3- й и последующие годы обучения
I. Знания о физической культуре.	2 В процессе уроков	2 В процессе уроков	2 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	1	1	1
III. Физическое совершенствование:	29	29	29
• Функциональная тренировка	8	13	11
• Классическая аэробика	21	11	9
• Разновидности аэробики			3
IV. ДИАГНОСТИКА	1	2	2
ИТОГО в год	33	34	34

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Фитнес-аэробика

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации
Печатные пособия
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Компьютер, проектор
Аудиозаписи, видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)
Коврики: гимнастические, массажные
Аптечка
Скакалки, мячи, гантели, фитболы

Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слущер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

Тематическое планирование по фитнес-аэробике

для спортивно-оздоровительного этапа 5 класс

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным	Теория: Основные требования к выбору места для проведения	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими

	занятиям фитнес - аэробики.	самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. Практика: ОФП	правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Знания о физической культуре			
2	Понятие фитнес-аэробика	Теория: Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения Практика: ОФП	Представлять, что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещенные упражнения
3	Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Теория: Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Понимать важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактика заболеваний
Физическое совершенство			
4	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, выполнять самостоятельно.
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки
6	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. <i>Приложение 1.</i>	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in		
8	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step		
9	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step		
10	Базовые шаги без смены лидирующей		

	ноги. Mambo		
11	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step		
12	Техника движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
13	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i>	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их.
14	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up		
15	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick		
16	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side		
17	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl		
18	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step		
19	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine		
20	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse		
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные		
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)		

23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha		
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.
25	Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа <i>Приложение 5.</i>	Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов.
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.
27	Упражнения из лёгкой атлетики	Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
28	Упражнения из лёгкой	челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние	Выполнять упражнения для развития выносливости,

	атлетики	дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.	координации, силы и быстроты.
29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекаат назад в упор присев	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
30	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед;	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
31	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг).	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений
32	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

33-35	Резервный урок		
-------	----------------	--	--

Тематическое планирование по фитнес-аэробике

для учебно- тренировочного этапа. 6 класс

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	<p>Теория:</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p> <p>Практика: ОФП</p>	<p>Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
Знания о физической культуре			
2	Современные тенденции в фитнесе	<p>Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки</p>	Понимать важность занятия спортом, физической культурой.
3	Диагностика физической подготовленности	<p>Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.</p>	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
Физическое совершенство			
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	<p>Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).</p>	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	<p>Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками,</p>	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.

		с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
7	Упражнения на развитие быстроты		Составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время

			самостоятельных занятий.
14	Упражнения на развитие мышц спины		Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на

			практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
28	Разновидности аэробики. Пилатес.	Разучивание комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	Индивидуально подбирать упражнения пилатес для самостоятельных занятий
29	Пилатес.	Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	Индивидуальный подбор упражнений пилатес для самостоятельных занятий
30	Пилатес.	Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	Индивидуальный подбор упражнений пилатес для самостоятельных занятий
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности
32	Диагностика физической	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание,	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической

	подготовленности	приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	подготовленности. Анализировать показатели.
33	Показательное выступление		
34	Резервный урок		

Тематическое планирование по фитнес-аэробике

для учебно- тренировочного этапа. 7 класс

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	<p>Теория:</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p> <p>Практика: ОФП</p>	<p>Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
Знания о физической культуре			
2	Основы музыкальной грамоты	Понятие музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат	Различать направления в музыке используемые в фитнес – аэробике.
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
Физическое совершенство			
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
5	Функциональная тренировка. Упражнения на	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время

	развитие выносливости	пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
7	Упражнения с отягощениями.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. Осваивать и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости). Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время

	координации		самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
14	Упражнения на развитие мышц спины		Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Шпагат (разножка) (SPLIT), Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
21	Разучивание связки	Разучивание связки №5. Отработка	Уметь выполнять

	№5	отдельных элементов связки	сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
28	Разновидности аэробики. Шейпинг	Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений, с большим количеством повторений.	Индивидуально подбирать упражнения шейпинга для самостоятельных занятий
29	Шейпинг	Совершенствование комплекса упражнений шейпинга	Индивидуальный подбор упражнений шейпинга для самостоятельных занятий
30	Шейпинг	Совершенствование комплекса упражнений шейпинга	Индивидуальный подбор упражнений шейпинга для самостоятельных занятий
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния,

			осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности
32	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
33	Показательное выступление		
34	Резервный урок		

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике
для учебно- тренировочного этапа. 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Теория: Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Практика: ОФП	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Знания о физической культуре			
2	Основы хореографической подготовки	Элементы классического танца. Подъем на полупальцы, приседание. Характерные ошибки	Называть основы хореографической подготовки. Различать направления в музыке используемые в фитнес – аэробике.
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
Физическое совершенство			
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в

		с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	пространстве.
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
7	Упражнения с отягощениями.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей. Осваивать и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости). Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых

	силовых качеств	увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	.Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	Осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
13	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;	Осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
14	Движения руками со средней амплитудой	1. Высокая гребля (upright row) 2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises) 3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises) 4 Плечевой удар (shoulder punch) 5. Двойной боковой в сторону (double side out) 6 Вперёд - в сторону (L-side)	Осваивать упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Подбивной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN)	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности

16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания.

			Самоконтроль
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
28	Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробики. Popping	Popping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания	Осваивать движения хип-хоп аэробики, различать отличительные особенности стиля
29	Хип-хоп аэробики	Waving (волны), Strobbing - упражнения, используемые в направлении хип-хоп аэробики	Совершенствовать движения хип-хоп аэробики, различать отличительные особенности стиля
30	Хип-хоп аэробики	Locking, Dimestop -специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп аэробики	Совершенствовать движения хип-хоп аэробики, различать отличительные особенности стиля
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности
32	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
33	Показательное выступление		
34-35	Резервный урок		

Тематическое планирование по фитнес-аэробике

для учебно- тренировочного этапа. 9 класс

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики.	Теория: Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой. Практика: ОФП	Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Знания о физической культуре			
2	Ритм и пластика в движении под музыку	Выполнение движений и упражнений под музыку с четким ритмом, соблюдая пластику	Чувствовать ритм, выполнять движения под ритм
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
4	Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес-аэробики.	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	Руководствоваться правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.
5	Определение уровня физической подготовленности.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Руководствуясь возрастными особенностями физического развития организма проводить оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между четвертями.
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
7	Упражнения с отягощениями.	Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей. Осваивать и применять упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

		собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Выполнять контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	.Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	Осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.

13	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;	Осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
14	Движения рук с высокой амплитудой	1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press) 2. Вперёд - вверх (L-front) 3. Вверх - вниз (dice)	Осваивать упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Казак (COSSACK)	Осваивать технику выполнения прыжка высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4.	Уметь выполнять

		Отработка отдельных элементов связки	сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
25	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
27	Разновидности аэробики. Восточный танец.	Аэробика в восточном стиле.	Осваивать движения аэробики в восточном стиле, различать отличительные особенности стиля
28	Восточный танец.	Совершенствование связки в восточном стиле.	Осваивать движения аэробики в восточном стиле, различать отличительные особенности стиля
29	Восточный танец.	Составление композиции в восточном стиле	Осваивать движения аэробики в восточном стиле, различать отличительные особенности стиля
30	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы

			по физической подготовленности
31	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
32	Показательное выступление		
33-35	Резервный урок		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575927

Владелец Казарин Владислав Игоревич

Действителен с 27.02.2021 по 27.02.2022