

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено на заседании Педагогического совета МБУ ДО «КРДДТ» Протокол № 1 от 11.09.2023	Согласовано: Заместитель директора по УВР МБУ ДО «КРДДТ» _____Козина М.А.	Утверждено: Директор МБУ ДО «КРДДТ» _____ Гончар О.Г. Приказ № 30 от 11.09.2023
---	---	--

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Фитнес-Аэробика»

Направленность: Физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 9 – 14 лет

Составитель:  
Хрипакова Марина Леонидовна  
педагог дополнительного образования

Копьево  
2023г

## Содержание программы

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Учебный план	9
Календарно-тематический план	30
Список литературы	35

### Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес-Аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Адаптационный
Учреждение реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Копьёвский районный Дом детского творчества»
Составители	Хрипакова Марина Леонидовна Педагог дополнительного образования
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте от 9 -14 лет
Срок реализации	1 год
Цель программы	Всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.
Количество часов по годам обучения	Данная программа рассчитана на 68 часов Занятия проводятся <b>2 раза в неделю по 45 мин</b> , с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.
С какого года реализована программа, когда были утверждены новые программы	2023г
Использование технического дистанционного элект.обучения	
Наличие внешних рецензий(для авторской программы)	

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-Аэробика» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»;
- Министерство Просвещения Российской Федерации Приказ от 27.07.2022 № 629 О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 г.;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

**Актуальность** заключается в том, что на сегодняшний день дети вводят пассивный образ жизни. Они много времени проводят за гаджетами и компьютерами при этом принимая не правильную позу для осанки, что приводит к нарушению развития мышц спины, кора и эластичности мышц тела. Данные нарушения плачевно влияют на развитие опорно - двигательного аппарата детей, стоп свод и на рабочие функции внутренних органов. Данная программа уникальна тем, что подобранные в ней комплексы упражнений, помогают укреплять мышцы спины и свод стоп и делать их эластичнее, что предотвращает появлению искривления позвоночника и плоскостопия, а также их устранению.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек младшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма. **Программа рассчитана на одаренных детей и детей с ОВЗ.**

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.

**Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» ознакомительного уровня является физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный уровень

**Адресат программы (возраст обучающихся):** от 9 до 14 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата) у детей до 7 лет еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием 15 сухожилий, фасций связок. По сравнению с взрослыми в костной системе у

детей больше хрящевой ткани, органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие и искривление позвоночника.

Дети школьного возраста 9 - 14 лет находятся в периоде интенсивного биологического развития и активного освоения различных форм школьного труда. В связи с этим обучение осанки в 9 – 14 лет направлено на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний однообразных поз и малоподвижного режима, характерного для школьного труда.

С первого дня в школе позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки – ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. При сколиозе грудной отдел позвоночника – изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху – закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют «школьным сколиозом».

Каждый ребёнок от 9 до 14 лет, должен выработать привычку к правильной осанке. При стоянии и ходьбе свободно, без особых усилий, держать голову и корпус прямо, плечи держать на одном уровне, слегка отведены назад и нормально опущены вниз.

При плоскостопии походка меняется: ребенок при ходьбе и стоянии опирается не целиком на стопы, а на их боковые поверхности. За счет этого смещается центр тяжести, и чтобы удержать равновесие, позвоночник вынужденно изгибается. Постоянное неправильное положение позвоночника закрепляется и остается навсегда. Так плоскостопие приводит к искривлению позвоночника.

**Отличительные особенности программы:** Данная дополнительная общеобразовательная программа является модульной, так как обучающиеся постепенно овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

**Формы и методы обучения.**

**Форма обучения:** очная, допускается переход на дистанционную форму обучения.

**Основными формами являются:** теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

**Основными средствами** для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как гимнастические палки и массажный коврик.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

По оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий, направленных на профилактику и укрепление мышц спины и стоп ног.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

## **Методы обучения**

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

–словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; объяснение выполнения упражнений; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

–наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, рассматривание фотографий, слайдов);

–практически-действенные (упражнения на развитие моторики пальцев рук и укрепления мышц спины, кора и свода стоп; воспитывающие и игровые ситуации.

– инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

–информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации литературы, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация.

–побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

–устный контроль и самоконтроль (беседа, объяснение, устный опрос);

–практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять правильно физические упражнения);

–наблюдения (изучение обучающихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта обучающихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков выполнения упражнений.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

–комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний на практике; отработка навыков и умений, необходимых при выполнении упражнений);

–теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

–диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, выполнения конкурсных заданий);

–контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков обучающегося через самостоятельную и практическую работу, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках проверки знания обучающихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

–практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении упражнений, инструктаж при выполнении упражнений).

–вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

–итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

#### **Доступность реализации программы для разных категорий обучающихся.**

Данная программа может реализовываться дистанционно, что повышает доступность получения дополнительного образования для детей находящихся на самоизоляции, проживающих в сельской местности и детей с ОВЗ, для которых дополнительное образование не всегда доступно.

Так же возможна сетевая форма реализации образовательной программы, обеспечивает возможность освоения обучающегося образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность (реализация образовательных программ в сетевой форме осуществляется на основании Договора между организациями, в котором закрепляются принципы взаимодействия).

#### **Объем и срок обучения:**

Срок освоения программы – 1 год.

На освоение программы требуется 68 часов.

**Режим занятий по программе** Программа реализуется за 68 часа (2 часа в неделю) в год (согласно учебно-тематическому плану).

День	Понедельник	Среда
Время занятий		
<b>16.00-16.45</b>	«Фитнес-аэробика»	«Фитнес-аэробика»
Всего часов: 2 ч.	1	1

Общее количество часов в год составляет 68 часов. Занятия проходит два раза в неделю по 45 минут.

При дистанционной форме обучения занятия проводятся 2 раза в неделю от 10 до 30 мин (в зависимости от возраста детей) в удобное время для обучающихся. Знакомство с темами обучающие осуществляют самостоятельно или при помощи родителей, используя предлагаемые ресурсы: видео уроки, мастер-классы. После ознакомления с теоретической частью обучающимся предлагается выполнить задание. Выполненные задания ребята предоставляют педагогу (фотоотчет, видеоотчет) или через онлайн встречу с использованием платформы ZOOM, где педагог может наблюдать за выполнением упражнений и в случаи неправильного выполнения исправить ошибки.

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

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

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

## **Задачи программы**

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

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

*Образовательные задачи:* Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

*Воспитательные задачи:* Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

В ходе учебного процесса оказывают комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающих упражнений, степ-аэробики, футбол, стретчинг и т.п.

Разработка данной программы разработана с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

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

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

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

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

Принципы построения программы: систематичность, постепенность, доступность.

### 1.3. Содержание программы Учебный (тематический) план

№ п\п	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1. Основы знаний по ФК и Знаний инструкций по охране труда на занятии.	2	1	1	Опрос.
2.	Диагностика.	1. Предварительное тестирование физической подготовленности	4	1	3	Тестирование
		2. Антропометрические измерения	3	1	2	Измерения
3.	Упражнения на развитие правильной осанки	1. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений	4	1	3	Наблюдение
		2. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках	4	1	3	Наблюдение
4.	Упражнения на развитие правильной осанки	1. Развитие функций равновесия и координаций Движений	4	1	3	Наблюдение
		2. Закрепление навыков координации движений и удержания тела в равновесии	3	1	2	Тестирование
5.	Упражнения на развитие правильной осанки	1. Укрепление мышечного корсета и мышц спины	4	1	3	Наблюдение
		2. Укрепление мышечного корсета и боковых мышц туловища.	4	1	3	Наблюдение
		3. Укрепление мышц брюшного пресса и мышц поясничной области	4	1	3	Тестирование

6.	Упражнения на развитие правильной осанки	1. Развитие подвижности суставов	4	1	3	Наблюдение
7.	Ритмическая гимнастика	1. Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики	4	1	3	Наблюдение
8.	Ритмическая гимнастика	1. Развитие эластичности мышц туловища	4	1	3	Тестирование
9.	Ритмическая гимнастика	1. Правильная постановка ног	2	1	1	Наблюдение
		2. Укрепление свод стоп	4	0	4	Наблюдение
10	Ритмическая гимнастика	1. Конкурс «Я будущий тренер»	3	1	2	Наблюдение
		2. Укрепление мышц спины, кора и свод стоп	4	1	3	Наблюдение
11	Проведение контрольных мероприятий	1. Выявление уровня развития мышц спины, кора и гибкости позвоночника.	4	1	3	Тестирование
		2. Викторина по полученным знаниям	3	3	0	Викторина по полученным знаниям
Всего часов за год			68	20	48	

## Содержание занятий

**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. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

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

**Тема 3-6.** 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 7-10. 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 11. Проведение контрольных мероприятий.**

Выявление уровня развития мышц спины, кора и гибкости позвоночника. Викторина по полученным знаниям.

### **Общефизическая подготовка**

#### **Ходьба**

Размахивание руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

Сочетание ходьбы на месте с различными, симметричными руками (одновременными и последовательными, симметричными) и ходьба с хлопками.

#### **Бег**

Возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

#### **Подскоки и прыжки**

На двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

С переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.

Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

#### **Специальная подготовка**

**Открытый шаг.** - Исходная позиция - ноги врозь, руки на поясе. «Раз, два» - из приседа переход на правую ногу, левая вытянута в сторону. «Три, четыре» - то же в другую сторону. Повторим на 16 счетов, добавляя движения руками вперед в стороны, вверх.

**Приставной шаг.** И.п.- основная стойка, руки на поясе, «Раз, два»- шаг правой ногой в сторону, приставляя левую. «Три, четыре»- то же в другую сторону. Повторить на 16 счетов, добавляя движения руками (к плечевым суставам, вверх, вниз, в стороны).

**Приставной шаг с выносом ноги вперед.** И.п.- основная стойка, руки на поясе. «Раз, два»- шаг правой ногой в сторону, руки вперед, левая нога выносится вперед па пятку, руки вниз. «Три, четыре»- то же в другую сторону. Повторить па 16 счетов.

**Приставной шаг с выносом ноги назад.** – И.п.- основная стойка; руки на поясе. «Раз, два»- шаг правой в сторону, руки вверх, вынос левой ноги назад, руки вниз «Три, четыре»- то же в другую сторону. Повторить на 16 счетов.

**Ви - степ.** Эти движения называются так потому, что при их выполнении направление движений соответствует английской букве. И.п. - основная стойка, руки на поясе. «Раз, два»- шаг правой, а затем левой вперед, нога при этом на ширине плеч. «Три, четыре»- правой ноги вернуться в и.п., «Пять, шесть» шаг левой, а затем правой ногой (ноги продолжают оставаться на ширине плеч). «Семь; восемь»- с левой ноги вернуться в и.п. Повторить на 32 счета.

### **Стретч**

И.п. – полуприсед на левую ногу, правая вытянута вперед на пятку, руки на опорной ноге. Остаться в этом положении 30-40 секунд, затем сменить ногу.

И.п. – полу шпагат, руки на полу. Правая нога согнута под углом 90 градусов, левая вытянута назад. Остаться в этом положении 30 секунд, затем сменить ногу.

И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Колени задней ноги и локти опустить на пол. Остаться в этом положении 10-20 секунд, затем сменить ногу.

### **Аэробика**

**Выпады.** И.п. – основная стойка, руки на поясе. Первый вариант (повторить на 16 счетов). «Раз» - выпад правой ногой в сторону, правая рука вверх. «Два» - вернуться в и.п. «Три, четыре» - то же с другой ноги. Второй вариант (повторить на 16 счетов). «Раз» - выпад правой ногой в сторону, с разворотом плеч влево. Руки на поясе. «Два» - прыжком вернуться в и.п. «Три, четыре» то же с другой ноги.

**Ви - степ с прыжком.** И. п. - основная стойка, руки на поясе. «Раз, два» — шаг вперед правой ногой, одновременно правая рука заводится за голову а затем - левой ногой , левая рука за голову (ноги при этом на ширине плеч) «Три четыре» - вернуться в и.п. с правой ноги; руки, начиная с правой, опустить вниз. «Пять, шесть, семь, восемь» два прыжка (ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз). Повторить на 32 счета.

**Набор движений (связка)** И.п.- основная стойка, руки на поясе. «Раз, Два, Три, четыре» - четыре шага вперед с правой ноги. «Пять, шесть, семь, восемь» - два прыжка, «Раз; два, три, четыре» - четыре шага назад с правой ноги. «Пять, шесть, семь, восемь» - два приставных шага вправо и влево.

### **Партерная часть**

1. И.п. – сидя на полу прямые ноги вытянутые вперед. Колени не сгибать. Руками взяться за пальцы ног. Остаться в этом положении 30-40 секунд.

2. И.п. сидя на полу, правую ногу согнуть и поставить на стопу, а левую вытянуть вперед и держать позу 15 секунд, затем поменять ногу.

3. И.п. лежа на спине, ноги, на ширине плеч, согнуты в коленях, руки лежат скрестно на плечах. «Раз» - плечи подтянуть к коленям. «Два» - вернуться в и.п. Повторить 20 раз.

4. И.п. – лежа на спине, правая нога на колени согнутой левой, руки за головой «Раз» - левым локтем подтянуть к колену правой ноги. «Два» - вернуться в и.п. Повторить 16 раз, затем сменить ногу и руку.

5. И.п. – стоя на коленях, опираться на локти. «Раз» - сделать мах прямой ногой вверх. «Два» - опустить ногу вниз. Не касаясь, пола. Повторить 15 раз, затем сменить ногу.

### **Медленный стретч**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. «Раз, Два» - глубокий вдох, руки через стороны медленно поднять вверх. «Три, Четыре» выдох, руки вниз. Повторить 4 раза.

2. И.п. – основная стойка, руки опущены. Медленно на цыпочки, руки поднять, вверх, закрыть глаза и постоять в такой позиции 30 секунд. Вернуться в и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.
4. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с рукой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.
5. И.п. – сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.
6. И.п. – сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.
7. И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.
8. И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.
9. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.
10. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.
11. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.
12. И. п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.
13. И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.
14. И.п. – лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
15. И.п. – наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.
16. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.
17. И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

18. И.п. – выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.8.

19.И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону.

20. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

### Алгоритм учебного занятия:

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.

### Базовые шаги аэробики

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

- march-(ing)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
- double step touch** - два приставных шага
- open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую

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.

### Классическая аэробика

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

### Варианты комбинаций классической аэробики

#### № 1

1. 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»

Степ-аэробика

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

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

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

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

То же с другой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Примерные положения и движения руками

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.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

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

#### **Комплекс фитбол - гимнастики № 1:**

1. Мостик на мяче

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

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

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

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

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

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

#### **Комплекс фитбол - гимнастики №2**

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

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

4. И.п. : то же

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

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

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

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

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

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

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

Танцевальная аэробика

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

**Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:**

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

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

### **Аэробика силовой направленности**

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

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

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

### **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 вперед. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
6. И.п. - ш.с. прыжки.
7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами

13-14. Прыжки, ходьба

15- 20- Упражнения в седе

21- 30- Упражнения в положении лежа.

### **Комплекс упражнений №2**

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

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

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

И.п. – то же . Наклоны вперед.

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

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

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

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

То же прямыми ногами.

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

Прыжки на двух. Ходьба.

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

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

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

18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.

19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.

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

21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

### **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.

Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

## **Планируемые результаты:**

*Должны знать:*

Тема 1. Правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средства физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 3. Просмотр видео занятий, обучение жестам.

Тема 4. Влияние занятий фитнесом на организм человека.

Тема 5. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, на точность и координацию движений.

Тема 6. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве и времени, совершенствование вестибулярной устойчивости, управление вниманием, быстроту реакции на движущийся объект, совершенствование мышечного чувства, контроль позы положения, на дифференцировку мышечных усилий.

Тема 7. Упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекция мышечного рельефа.

Тема 8. Упражнения направленного воздействия на системы и органы: с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, для легких и дыхательной мускулатуры, с эффектом воздействия на внутренние органы брюшной полости.

Тема 9. Индивидуализация тренировок, определение тренировочной модели; изменение модели по мере достижения эффекта занятий.

Тема 10. Вопросы диетологии и использования вспомогательных средств формирования тканевого рельефа. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Энергообеспечение организма и питание. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса. Примерные рационы питания.

Тема 11. Самостоятельные занятия упражнениями. Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль.

*Должны уметь:*

### **Двигательные действия и умения**

Тема 1. Упражнения для развития силы мышц.

Тема 2. Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах: фиксация поз с расслаблением (по заданию) отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны, прогибание, махи ногами, упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 3. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Тема 4. Упражнения с общеразвивающей направленностью.

Тема 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой.

Тема 6. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Тема 7. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения на сгибание и разгибание тела.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения

энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

### **Темп музыки и движения**

В каждом уроке проходятся все разделы программы - слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация.

### **Результативность**

К концу обучения обучающиеся:

Умеют самостоятельно добывать знания по любой интересующей их теме.

Умеют регулировать нагрузку, составлять и самостоятельно проводить тренировочное занятие оздоровительной направленности.

К основным способам проверки приобретенных знаний и умений можно отнести проверочные работы по разным разделам программы: являются мастер-классы, проводятся состязания внутри объединения между группами девушек и юношей, где обучающиеся показывают на практике все, чему обучились. В результате процесса обучения обязательным условием является отслеживание результатов обучающихся (мониторинг). Важно знать, как усваивается программа. Все это необходимо не только для оценки уровня роста обучающихся, но и для корректировки образовательного процесса

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.**

### **2.1 Формы аттестации**

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на курсе по фитнесу
- Представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности

### **Оценочные материалы**

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-состязаний и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- моторная плотность уроков составляет около 100%;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимся игровых программ, составление комплексов упражнений

**Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Обучающийся организует место занятий в основном

		самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Для выявления уровня силы мышц спины применяется тест "удержание туловища".**

Схема тестирования: - Для оценки силы мышц спины обследуемый ребёнок должен поднять руки и ноги вверх из исходного положения - лежа на животе (упражнение

лодочка). Фиксируется время удержания туловища до полного утомления мышц. Результат фиксируется в секундах.

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоение программы	Результат			
	9 лет	10-11 лет	12 – 13 лет	14 лет
Высокий уровень	30 – 40 сек.	50 – 60 сек.	55 – 75 сек.	60 – 85 сек
Средний уровень	20 – 30 сек.	40 – 50 сек.	45 – 55 сек.	50 – 60 сек
Низкий уровень	15 – 20 сек.	20 – 40 сек.	30 – 45 сек.	45 -50 сек

#### Для оценки гибкости применялся тест "наклон туловища вперёд".

Схема тестирования: Испытуемый ребёнок становился на скамейку и наклонялся до предела вперёд - вниз, руки тянул к носкам, не сгибая ноги в коленях. При помощи линейки я совместно с инструктором, измеряла расстояние от края скамейки до 3-го пальца руки. Если при этом пальцы не достают края скамейки, то величина подвижности обозначается знаком «-» и прописывается в сантиметрах расстояние от третьего пальца руки до края скамейки, если опускается ниже со знаком «+» и также прописывается расстояние в сантиметрах от края скамейки до третьего пальца руки.

#### Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Уровни освоение программы	Результат
Высокий уровень	+ 5 до +10 см.
Средний уровень	- 5 до + 5 см.
Низкий уровень	- от 5 до 10 см.

Для оценки мышц живота применялся тест «удерживание ног от пола на 45 градусов, лёжа на спине»

Схема тестирования: Испытуемый ребёнок, ложится на коврик спиной, руки вдоль тела, ноги вместе. По сигналу, ребёнок поднимает ноги на 45 градусов, чтобы ему было легче понять, на сколько нужно поднять ноги, инструктор ставит ладонь на уровне 45 градусов, и ребенок поднимает ноги до правильного уровня. Фиксируется время удержания туловища до полного утомления мышц. Результат фиксируется в секундах.

#### Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Уровни освоение программы	Результат			
	9 лет	10-11 лет	12 – 13 лет	14 лет
Высокий уровень	30 – 40 сек.	50 – 60 сек.	55 – 75 сек.	60 -80 сек
Средний уровень	20 – 30 сек.	40 – 50 сек.	40 – 55 сек.	50-60 сек
Низкий уровень	10 – 20 сек.	20 – 40 сек.	30 – 40 сек.	40-50 сек

#### Для оценки мышц кора

Техника выполнения: лечь на пол, лицом вниз. Согнуть руки в локтях под прямым углом, так чтобы предплечья лежали на полу. Подняться в упор, перенести вес тела на согнутые руки, а ноги поднять на носки. Тело должно быть вытянуто в линию.

Продержатся в таком положении нужно максимально возможное количество времени. Результат фиксируется в секундах.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Уровни освоение программы	Результат			
	9 лет	10-11 лет	12 – 13 лет	14 лет
Высокий уровень	30 – 40 сек.	50 – 60 сек.	55 – 75 сек.	65 – 80 сек
Средний уровень	20 – 30 сек.	40 – 50 сек.	40 – 55 сек.	50 – 65 сек
Низкий уровень	10 – 20 сек.	20 – 40 сек.	30 – 40 сек.	40 – 50 сек

Диагностика стопы.

На ровную поверхность кладут чистый лист бумаги. Стопу намазывают краской для рисования или жирным кремом и становятся на бумагу. Рассматривают отпечаток и сравнивают с рисунком. Чем меньше выемка, тем сильнее выражено плоскостопие.

## 2.2 Условия реализации программы

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

- 1.Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
- 2.Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
- 3.Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- 4.Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

Деятельность занимающихся на занятиях организована фронтальным, индивидуальным способом.

Широко используется зеркальный показ. Также, используется так называемый акцентуруемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием.

Программа по курсу «Фитнес-аэробика» реализуется в спортзале МБОУ «Копьевская ССОШ», для этого используются следующие материалы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.
- 5)интернет ресурсы. Видео уроки, видеоролики.

### Список необходимого оборудования:

Мяч, скакалка, гимнастические коврики, обруч, гимнастические ленты, гантели, фитбол, Step- платформа, велотренажер, беговая дорожка

### 2.3 Календарно тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.10.23	16.00-16.45	1	Техника безопасности на занятиях фитнесом	беседа	МБОУ «КССОШ» спортзал	Опрос
2	04.10.23	16.00-16.45	1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	беседа	МБОУ «КССОШ» спортзал	Опрос
3	09.10.23	16.00-16.45	1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	беседа	МБОУ «КССОШ» спортзал	Контрольное тестирование для определения физической подготовленности
4	11.10.23	16.00-16.45	1	Влияние питания на здоровье	беседа	МБОУ «КССОШ» спортзал	Диагностика
5	16.10.23	16.00-16.45	1	Влияние питания на здоровье	беседа	МБОУ «КССОШ» спортзал	тест
6	18.10.23	16.00-16.45	1	Гигиенические и этические нормы	беседа	МБОУ «КССОШ» спортзал	тест
7	23.10.23	16.00-16.45	1	Гигиенические и этические нормы	дискуссия	МБОУ «КССОШ» спортзал	Разработка контрольных нормативов
8	25.10.23	16.00-16.45	1	Упражнения ходьбе и беге	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Динамика развития спортивных результатов
9	30.10.23	16.00-16.45	1	Тренажер	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Контроль за соревновательной деятельностью
10	01.11.23	16.00-16.45	1	Беговая дорожка	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Динамика развития спортивных результатов
11	06.11.23	16.00-16.45	1	Министадион	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Разучивание упражнений
12	08.11.23	16.00-16.45	1	Велотренажер	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки

13	13.11.23	16.00-16.45	1	Упражнения для плечевого пояса и рук.	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
14	15.11.23	16.00-16.45	1	Упражнения с гантелями	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
15	20.11.23	16.00-16.45	1	Велотренажер	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
16	22.11.23	16.00-16.45	1	Тренажер силовой встроенными весами	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
17	27.11.23	16.00-16.45	1	Упражнения для ног.	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
18	29.11.23	16.00-16.45	1	Велотренажер	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
19	04.12.23	16.00-16.45	1	Беговая дорожка»	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
20	06.12.23	16.00-16.45	1	Министеп	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
21	11.12.23	16.00-16.45	1	Министеп	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
22	13.12.23	16.00-16.45	1	Упражнения для туловища	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
23	18.12.23	16.00-16.45	1	Упражнения для туловища	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
24	20.12.23	16.00-16.45	1	Упражнения для туловища	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
25	25.12.23	16.00-16.45	1	Упражнения для туловища	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
26	27.12.23	16.00-16.45	1	Упражнения для туловища	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Выполнение плана тренировки
27	08.01.24	16.00-16.45	1	Комплексы общеразвивающих упражнений	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Конструирование упражнений
28	10.01.24	16.00-16.45	1	Комплексы общеразвивающих упражнений	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Конструирование упражнений

29	15.01.24	16.00-16.45	1	Комплексы общеразвивающих упражнений	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
30	17.01.24	16.00-16.45	1	Комплексы общеразвивающих упражнений	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
31	22.01.24	16.00-16.45	1	Формирование навыка правильной осанки	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
32	24.01.24	16.00-16.45	1	Упражнения на развитие выносливости	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
33	29.01.24	16.00-16.45	1	Упражнения с отягощениями.	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
34	31.01.24	16.00-16.45	1	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
35	05.02.24	16.00-16.45	1	Упражнения на развитие силы	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
36	07.02.24	16.00-16.45	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
37	12.02.24	16.00-16.45	1	Упражнения на развитие координации	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
38	14.02.24	16.00-16.45	1	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
39	19.02.24	16.00-16.45	1	Упражнения для мышц подвижности суставов верхних конечностей.	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
40	21.02.24	16.00-16.45	1	Движения рук с высокой амплитудой	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
41	26.02.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечного корсета	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
42	28.02.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечного корсета	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности

43	04.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечного корсета	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
44	06.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечного корсета	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
45	11.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечного корсета	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
46	13.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечного корсета	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
47	18.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
48	20.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
49	25.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
50	27.03.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
51	01.04.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
52	03.04.24	16.00-16.45	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
53	08.04.24	16.00-16.45	1	Упражнения на равновесие	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
54	10.04.24	16.00-16.45	1	Упражнения на равновесие	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
55	15.04.24	16.00-16.45	1	Упражнения на равновесие	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности

56	17.04.24	16.00-16.45	1	Упражнения на равновесие	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
57	22.04.24	16.00-16.45	1	Упражнения на гибкость	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
58	24.04.24	16.00-16.45	1	Упражнения на гибкость	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
59	29.04.24	16.00-16.45	1	Акробатические упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Анализ соревновательной деятельности
60	01.05.24	16.00-16.45	1	Акробатические упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Контрольное тестирование
61	06.05.24	16.00-16.45	1	Дыхательные упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
62	08.05.24	16.00-16.45	1	Дыхательные упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
63	13.05.24	16.00-16.45	1	Дыхательные упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ»	Конструирование упражнений
64	15.05.24	16.00-16.45	1	Дыхательные упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Конструирование упражнений
65	20.05.24	16.00-16.45	1	Дыхательные упражнения	упражнения	МБОУ «КССОШ» спортзал	Конструирование упражнений
66	22.05.24	16.00-16.45	1	Показательные выступления	Флэшмоб На последнем звонке	МБОУ «КССОШ» спортзал	Конструирование упражнений
67	27.05.24	16.00-16.45	1	Подготовка к празднику здоровья	подготовка	МБОУ «КССОШ» спортзал	Оценка психо-физического состояния
68	29.05.24	16.00-16.45	1	Праздник здоровья	праздник	МБОУ «КССОШ» спортзал	Анализ об успешности проведения курса

## **2.4 Методические материалы**

1. Программа для обучающихся 5-9 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер 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. гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика..гос.пед.унив-т, 2010