****

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» составлена в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29 марта 2016 г., Приказом министерства просвещения РФ 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направление программы** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:**

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

**Отличительные особенности программы.**

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Занятия настольным теннисом восполняют недостаток двигательной активности учеников, развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения детей с ОВЗ в спорте, способствуют успешной социализации и активного участия в общественной жизни, формируют установку на здоровый образ жизни. Прививают воспитанникам любовь к спорту, укрепляют дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности.

С учетом психофизических особенностей детей в программе предусмотрены упражнения, способствующие общему развитию, снятию утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие мышечный аппарат, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и педагогом.

Настоящая программа предусматривает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями.

**Адресат программы:** Обучающиеся, воспитанники 7-9 классов ГОУ ЯО «Переславль- Залесская школа-интернат № 3», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, зачисленные в группу дополнительного образования «Фитнес» приказом директора по заявлению родителей.

**Объём программы:**

Учебный план составлен из расчета 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа в год для первого уровня (7-9 классы).

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий** тренировки

**Режим занятий.** Согласно расписанию

**Цель и задачи программы.**

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Занятия настольным теннисом восполняют недостаток двигательной активности учеников, развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения детей с ОВЗ в спорте, способствуют успешной социализации и активного участия в общественной жизни, формируют установку на здоровый образ жизни. Прививают воспитанникам любовь к спорту, укрепляют дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности.

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

***воспитательные***

**-** выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***Развивающие:***

**-**развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

-повышение работоспособности и двигательной активности;

- воспитание правильной осанки;

- развитие музыкальности, чувства ритма;

- нормализации массы тела;

- улучшение психического состояния, снятие стрессов;

- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

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 оснащенностью 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.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 7 человек.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Включение фитнес – аэробики программу дополнительного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

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.

Предлагаемая 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».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**  содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями ив частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

*Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения»*ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной 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.

**Место учебного предмета 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 7-9 классов. В 7-9 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес - аэробики - 34 часа(фактически 34 ч., из расчета 1 час в неделю.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре» - 1 час. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**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 здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**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. Направления в фитнес-аэробики. 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.

*Степ-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 с музыкальным и без музыкального сопровождения; 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 – вперёд, 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 лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны 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 вперёд, 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, мед.болов, 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.

***Прикладно-ориентированная подготовка.***Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов- легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.****Специальная физическаяподготовка.*

*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.

*Спет - 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 на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

*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.

*Общефизическая подготовка.*

Воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, развитие гибкости, ловкости, ориентировке в пространстве,

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***По окончании курса, обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

***В результате изучение физической культуры на основе фитнес – аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны* знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

**Классическая аэробика.**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

|  |  |
| --- | --- |
| Марш на месте и с перемещениями вперед, назад | March |
| Марш на месте, ноги врозь | Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) | Basic-step |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу | StepTouch |
| Два приставных шага в сторону | DoubleStepTouch |
| Шаг в сторону, подъем колена | KneeUp |
| Шаг в сторону, два подъема колена | DoubleKneeUp |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд | DoubleKick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону | Liftside |
| Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону | DoubleLiftside |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | DoubleCurl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте | OpenStep |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) | ToeTouch (HeelTouch) |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. | Grapevine |
| Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением | Shasse |

**Степ-аэробика**

**Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Два шага на платформу, два шага на пол | BasicStep |
| Два шага на платформу | BasicUp |
| Два шага на пол | BasicDown |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте | Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол | 6 Point-Mambo |
| исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | StraddleUp |
| исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | StraddleDown |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | UpUpLunge |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол | TapUp |
| Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол | KneeUp |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямойногивсторону, два шага на пол | Liftside |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол | BackLift |
| Шаг на платформу, 3 подьема колена, два шага на пол | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу , подъем колена , два шага на пол | L-Step |
| Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол | Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) |
| Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол | Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) |
| Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол | SailorStep (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | DoubleStomp |
| Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол | TangoStep |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | Spider |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | TrippleStomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) | ShasseMambo |
| Касание платформы, шаг на пол | StepTap |

**Содержание программного материала**

**по функциональному тренингу (тренировке)**

*Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:*

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

*Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).*

**Для мышц нижних конечностей**

**"Приседание"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**"Выпады".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**"Наклоны" (становая тяга).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* мышцы задней группы бедра,ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Для мышц спины:**

**"Тяга в наклоне".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:*  широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

*Оборудование:* без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

*Движение:И.П.:* стоя в наклоне, угол 90о бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

**"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Движение:И.П.:* лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

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

**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

***Тяга стоя к груди.***

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

**"Жим лежа".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Оборудование:* гантели, бодибар

*Движение: И.П.:* лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

**"Сгибание и разгибание рук в упоре"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Движение:И.П.:* упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченноеи.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены,в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

**"Жим стоя".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

*Движение: И.П.:* стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

**Для мышц живота.**

**"Сгибание и разгибание туловища".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы*: межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение:И.П.:* лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

**"Диагональное скручивание".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота и косые мышцы живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**«Планка»**

*Выполнение:И.П.:* упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

**«Полный сед»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы*: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**Техническая подготовленность**

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

*Критерии оценки технического выполнения*:

* Сложность хореографии, отсутствие повторений;
* Технически правильное положение рук, ног и спот;
* Контроль осанки;
* *Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)\**
* Быстроту и четкость перемещений;
* Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

* Оригинальность хореографии;
* Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
* *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.)\*;*
* Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
* Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

**Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Планирование прохождения программного материала.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **7-9 класс** |
| **Знания о физической культуре.** | **1**  *В процесе уроков* |
| **Спортивно –оздоровительная деятельность :** | **33** |
| Функциональная тренировка | *11* |
| Классическая аэробика | *11* |
| Степ- аэробика | *11* |
| **ИТОГО в год:** | **34** |

**Тематическое планирование курса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематический план** | | **Характеристика видов деятельности учащихся.** |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| ***История физической культуры.***  История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. | **Основные содержательные линии.** Зарождение и развитие олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | | **Рассказывать** об истории олимпийского движения, об великих спортсменах-олимпийцах России, их достижениях. |
| ***Физическая культура и спорт.*** История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики. | **Основные содержательные линии.**  Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России-З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики. | | **Рассказывать** об истории развития фитнеса в мире и России.  **Называть** и **отличать** основные виды аэробики. |
| ***Физическая культура человека.***  Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческойактивности и долголетия. | **Основные содержательные линии.** Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия | | **Рассказывать** и **понимать** роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья.**Определять** оптимальный двигательный режимв целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.**Раскрывать** способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья. |
| Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. | **Основные содержательные линии.**  Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева. | | Кратко **характеризовать** понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат". |
| Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры | **Основные содержательные линии.**  Причины возникновения вредных привычек, их негативное влияние на организм человека. Средства физической культуры, как социально значимая основа здоровья нации. | | **Рассказывать, знать** и **понимать** о вредных привычках их возникновении и пагубном влиянии на организм.  **Знать** основы профилактики заболеваний средствами физической культуры |
| **Способы двигательной деятельности** | | | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики. | **Основные содержательные линии.**  Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики (классической, степ, функционального тренинга). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | | **Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, **руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Требования безопасности | **Основные содержательные линии.**  Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики. | | **Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять |
| Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации. | **Основные содержательные линии.**  Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | | **Составлять** комплекс упражнений для развития гибкости, координации и **выполнять** их во время самостоятельных занятий. |
| Самостоятельные занятия по развитию силы. | **Основные содержательные линии.** Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | | **Составлять** комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и **выполнять** его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью***  Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью | **Основные содержательные линии.**  Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрия как метод определения физического развития человека – индексы Кетле, Эримсмана. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | | **Вести** дневник самоконтроля. **Определять** основные признаки утомления. **Регулировать** физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Соблюдать** режим труда и отдыха. **Выполнять** тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.**Анализировать** показатели. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности | **Основные содержательные линии.**  Основные показатели эффективности занятий физической культурой. | | **Знать** основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. | **Основные содержательные линии.** Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. | | **Проводить** элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья, **понимать** их цель проведения, **объяснять** и **оценивать** результаты. **Анализировать** результаты проб. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения***  Требования техники безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале.  Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и спортивных залах. | **Основные содержательные линии.** Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале.  Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр, правила игр. Игра «Летающий мяч», «Мяч ловцу». Игра в волейбол по упрощенным правилам | | **Соблюдать** правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.  **Организовывать** игры со сверстниками и осуществлять судейство игр.**Выполнять** правила игры и активно **участвовать** в играх.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять**доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***  Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. | **Основные содержательные линии.** Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки | **Отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, **составлять** и в**ыполнять** комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки | |
| Комплекс утренней гимнастики. | **Основные содержательные линии.** Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики | **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, в**ыполнять** самостоятельно. | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***  *классическая аэробика*  Требования безопасности. | **Основные содержательные линии.** Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой. | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. | |
| Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | **Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнениябазовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги,лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. | **Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.  **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) **уметь** анализировать и **исправлять их.** | |
| Техника движения руками | **Основные содержательные линии.**  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. | |
| Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | **Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнениябазовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | **Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  **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. | |
| Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; | **Основные содержательные линии.** 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. | |
| Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. | **Основные содержательные линии.**Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | **Составлять** комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги.  **Использовать** (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой.  **Выполнить** комплекс из базовых шагов классической аэробики. | |
| *степ-аэробика*:  Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. | **Основные содержательные линии.** Правила технике безопасности во время занятий на степ – платформе. | **Соблюдать** правила безопасности во время занятий на степ – платформе. | |
| Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | **Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнениябазовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | **Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.  **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, **уметь** анализировать и **исправлять** их. | |
| Техника движения руками | **Основные содержательные линии.**  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 | |
| Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | **Основные содержательные линии.** Формирование умений и навыков выполнениябазовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | **Описывать** технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, **уметь** анализировать и **исправлять** их. | |
| Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения; | **Основные содержательные линии.** Выполнение  упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. | **Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.  **Демонстрировать** технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения | |
| Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. | **Основные содержательные линии.** Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | **Составлять** комплексы из изученных базовых шагов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги.  **Использовать** (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ - аэробикой.**Выполнить** комплекс из базовых шагов степ-аэробики. | |
| *функциональная тренировка (тренинг):*  Требования безопасности. | **Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов. | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов | |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Основные содержательные линии.** Разучиваем и выполняемс учетом индивидуальных особенностей физического развития:упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа | **Осваивать** упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, **описывать** технику выполнения упражнений, **выявлять** типичные ошибки и **активно помогать** их исправлению.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, **контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, **помогать** и **оказывать** поддержку сверстникам.  **Демонстрировать** технику выполнения изученных элементов. | |
| **Основные содержательные линии.** Разучиваем и выполняемс 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. | **Описывать** технику выполнения упражнений в комбинации. **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения.**Выявлять** типичные ошибки и **исправлять** их.**Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений, к**онтролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. | |
| Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | **Основные содержательные линии.** 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. | |
| ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:***  Требования безопасности. | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой | **Соблюдать** правила безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. | |
| Упражнения из лёгкой атлетики | **Основные содержательные линии.** Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длинны 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, челночный бег 3х10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние 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. | **Выполнять** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности  **Выполнять** нормативы физической подготовки.  **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. | |
| Требования безопасности. | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | |
| Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | **Основные содержательные линии.**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, перекат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; 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.  **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. | |
| Требования безопасности | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми. | **Соблюдать** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми | |
| Упражнения из спортивных игр | **Основные содержательные линии.**Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве:стойки и перемещения; перемещения правым левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; с выполнением задания по сигналу учителя; передачи мяча над собой и в парах (двумя руками сверху, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; подачи мяча снизу; двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам. | **Выполнять** технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу.**Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях.**Активно** участвовать в играх и осуществлять судейство.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Соблюдать** правила игры.**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр.  **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, **управлять** своими эмоциями. **Использовать** игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. | |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | ***Тема тренировочного процесса*** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Введение в учебный курс. ТБ.  Бег дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода. Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики. | 1 |
| 2 | Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 1 |
| 3 | Равномерный 6-ти минутный бег. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 1 |
| 4 | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 5 | Развитие гибкости. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 6 | Развитие гибкости. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 7 | Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления.Стретчинг. | 1 |
| 8 | Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления.Стретчинг. | 1 |
| 9 | Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 10 | Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 11 | Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 12 | оПодбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 13 | Совершенствование комбинации из разученных элементов. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом | 1 |
| 14 | Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей | 1 |
| 15 | Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей | 1 |
| 16 | Развитие силы мышц туловища. | 1 |
| 17 | Развитие силы мышц туловища. | 1 |
| 18 | Развитие силы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса | 1 |
| 19 | Развитие силы мышц туловища с использованием гантелей. | 1 |
| 20 | Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. | 1 |
| 21 | Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг. | 1 |
| 22 | Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений. | 1 |
| 23 | Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений. | 1 |
| 24 | Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений.  ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики. | 1 |
| 25 | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 1 |
| 26 | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 1 |
| 27 | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 28 | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 29 | Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 |
| 30 | Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 31 | Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 32 | ТБ по л/а. Бег дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробикипод музыкальное сопровождение. | 1 |
| 33 | Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробикипод музыкальное сопровождение. | 1 |
| 34 | Равномерный 6-ти минутный бег. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробикипод музыкальное сопровождение. | 1 |

**Организационно-методические рекомендации по реализации курса.**

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

* развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
* воспитанию общей и силовой выносливости;
* формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
* развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
* выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
* профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.).

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ -платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений (например, отжимания отстеп - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности. Во время занятий на платформе, высотой в 25-30 см диапазон показателей расхода энергии был сопоставим с данными, полученными при беге трусцой со скоростью 10-12 км/ч (по данным исследований, проводимых в государственном Университете Сан-Диего, Университете Колорадо).

В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность вида степ-аэробики заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола “tofit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий. Бесспорно, что, выбирая тот или иной вид спортивной специализации, учитель должен руководствоваться в первую очередь возможностями материально-технической базы школы.

При выборе программы по фитнес – аэробике одним из условий являются наличие спортивного зала или помещения переоборудованного под занятия фитнесом. Спортивный зал или переоборудованное помещение должны быть оснащены необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Планируя учебный материал на год, целесообразно в начале первого полугодия включить в содержание педагогического процесса материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Разрабатывая учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, учитель должен учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Здесь рекомендуется больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приемами.

*При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации*: сохранятьправильнуюосанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

*Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации*: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать. Расстояние достеп - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При сходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

**Требования потехники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.**

*Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:*  быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч;резкие скручивания туловища («мельница»);все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

*Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения:*  шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классическая аэробика** |  |
| Марш на месте и с перемещениями | March |
| Марш на месте, ноги врозь | Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) | Basic-step |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу | StepTouch |
| Два приставных шага в сторону | DoubleStepTouch |
| Шаг в сторону, подъем колена | KneeUp |
| Шаг в сторону, два подъема колена | DoubleKneeUp |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд | DoubleKick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону | Liftside |
| Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону | DoubleLiftside |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | DoubleCurl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте | OpenStep |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) | ToeTouch (HeelTouch) |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. | Grapevine |
| Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением | Shasse |
| **Степ-аэробика** |  |
| Два шага на платформу, два шага на пол | BasicStep |
| Два шага на платформу | BasicUp |
| Два шага на пол | BasicDown |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте | Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол | 6 Point-Mambo |
| Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | StraddleUp |
| Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | StraddleDown |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | UpUpLunge |
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол | TapUp |
| Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол | KneeUp |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямойногивсторону, два шага на пол | Liftside |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол | BackLift |
| Шаг на платформу, 3 подьема колена, два шага на пол | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу , подъем колена , два шага на пол | L-Step |
| Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол | Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) |
| Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол | Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) |
| Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол | SailorStep (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | DoubleStomp |
| Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол | TangoStep |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | Spider |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | TrippleStomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) | ShasseMambo |
| Касание платформы, шаг на пол | StepTap |

**Список литературы:**

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциколопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
8. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
9. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
11. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклнениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
12. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ.ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
13. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, 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
14. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
15. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.