

Программа для обучающихся 8-9 и 10-11 классов по физической культуре на основе Фитнес – аэробики

Авторы составители:

Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР

Полухина Т.Г.- вице- президент Федерации фитнес-аэробики России по развитию образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР.

Козырев В.С. – исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК

Андреева С.В – методист Федерации фитнес-аэробики России.

Морозова О.Л.- методист Федерации фитнес-аэробики России, КМС

Лёвкин А.А.- методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК.

Цель

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности,
- умеющей использовать ценности физической культуры и в частности, средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи

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



Принципы

- соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике

- *вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- *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 8-9 и 10-11 классов;

- поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности; *расширение межпредметных связей*, ориентирующих учителя ФК во время планирования учебного материала 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 ФУ и спортивно - оздоровительной деятельности.

Разделы программы

- **Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы, раскрывающие понятия о ФКиС, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития ФК 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 подготовке, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий ФУ, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

- **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**
- Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыков и умений.



Раздел «Физическое совершенствование»

- **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** - решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрытие способов организации и проведения самостоятельных занятий ФУ, в частности различными видами фитнес – аэробики.
- Представлены средства ФК (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.

- **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**
- состоит из средств общей физической и технической подготовки. Предлагаются ФУ и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга).
- Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями 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, формирование технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Это позволяет учителю соединять ФУ в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств.
- **«Прикладно-ориентированные упражнения»** ориентирована на подготовку к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.
- **«Упражнения общеразвивающей направленности»** - для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся, включают ФУ на развитие основных физических качеств. Носит относительно самостоятельный характер, поскольку содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».
- е

Результаты освоения программы

- Важнейшим требованием проведения современного урока по ФК является **обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода** к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, ФР, ФП, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
- **Базовым результатом 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** 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 курса в учебном плане

- программа предназначена для обучающихся 8-9 и 10-11 классов.
- **В 8 и 9 классах** - изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес - аэробики по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102 ч., из расчета 3 часа в неделю), всего за два года 210 часов.
- **В 10 и 11 классах** - совершенствование изучаемых видов и направлений фитнес - аэробики по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102ч., из расчета 3 часа в неделю), всего 210 часов.
- При планировании учебного материала **предусмотрена теоретическая подготовка** обучающихся по разделу «Знания по физической культуре» по 4 часа в каждом году обучения:
 - в 8 классе – 4 часа; в 9 классе – 4 часа; в 10 классе – 4 часа, в 11 классе – 4 часа. **Освоение** учебных тем осуществляется в **процессе практического прохождения материала.**
 - Компонент программы «Физическое совершенствование» в частности одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» **может использоваться как самостоятельный блок в системе дополнительного образования во внеурочное время.**

Личностные результаты

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:
 - - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
-
- - 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 УУД, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, отражают:
-
- - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической 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 физической 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

- - формирование знаний о роли ФК для укрепления здоровья, о положительном влиянии ФК на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- - овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры, др.);
- - 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;
- - 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;
- - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- - 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;
- - умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

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 ДУ и ДН, воспитание физических качеств и развитие физических способностей.. 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 ФК, 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 фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.
- **Физическая культура человека.** Роль и значение ФК и С 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 ТБ и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий ФК и С. Вредные привычки, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. 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 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 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 ОРУ для мышц верхних конечностей: поднятие 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 длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.
- Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной 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.** 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 физическая подготовка.

- **Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ - аэробика: выполнение базовых шагов, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов под музыкальное и без музыкального сопровождения; 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.**

- **Легкая атлетика:** воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

- **Гимнастика с элементами акробатики:** развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

- **Волейбол:** воспитание быстроты, координации движений, ориентировки в пространстве, силы.

- **Планирование прохождения программного материала по годам обучения (таблица 1).**
- **Распределение прохождения программного материала в часах по четвертям 8-9 классы и полугодиям 10-11 классы. (из расчета 3 часа в неделю), (таблица 2)**
- **Тематическое планирование курса для 8,9,10,11 классов.**



Материально-техническое обеспечение

- Предполагают наличие в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.
- Первый зал наибольшей площади до 600 кв.м., используется для проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. В свободное от занятий время - как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта.
- Второй зал может быть меньшей площади до 300 кв.м., и используется под проведение уроков физкультуры для начальных классов и секционных занятий. Второй зал - дублер первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.
- Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 200 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием.
- Четвертое помещение бассейна предусматривает проведение классов по плаванию и аква-фитнесу. Идеальная глубина от 70 до 180 см, размеры от 2-х дорожек до 25 м., оптимальная температура воды до 28 градусов по Цельсию.

- Оснащение залов оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по ФК является залогом проведения трех уроков физкультуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.
- **Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное** оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, или исходя из возможностей школы.
- Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:
- высота потолка - не менее 3м;
- размещение зеркал- не менее 2-х (по длине и ширине зала)-на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;
- структура полов-деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;
- стены, дверь - звукоизоляция
- Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;
- стойки для хранения оборудования;
- температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность - менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.
- желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

□ По окончании основного общего образования, 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 и др.;
- - объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики;
- - 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;

□ на базовом уровне среднего общего образования учащиеся должны знать /понимать:

- - влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и вредных привычек;
- - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- - правила и способы планирования занятий ФУ различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

□ Уметь:

- - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) ФК, 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 РФ;
- - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке) 8-11 класс

- 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 в 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 90° 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 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

□ *Вариации:* выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются).

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

□ **"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 90° 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 90° 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 трапецевидных 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 $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

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

- *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. Облегченное и.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 $75-80^\circ$; 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 пошире, 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 достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса

- Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на ОФП и СФП, 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 ОВЗ,** 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 от степ - 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

- **Функциональная (аэробика) тренировка** – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.
- **Фитнес** (англ. Fitness, от глагола “to fit” – **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 комплексное развитие физических качеств.



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

- **Инвентарь:** гимнастический мяч, скакалка, ☐
- гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Можно использовать сопротивление собственного веса.

- **Рекомендуемый метод занятий** – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе.



При выборе программы по фитнес – аэробике

- Одним из условий является **наличие помещения**. Помещение д. б. 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 материал ОФП и СФП** с постепенным увеличением материала **по освоению техники** двигательных действий.
- **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
- тестовые и контрольные упражнения
- (общероссийская система мониторинга «Физкультурный паспорт»
- Разрабатывая УП, 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.
- 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:*

- **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.

- Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях.

- *Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:*

- При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Нogu ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать. Расстояние до степ - 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 по ТБ во время занятий видами фитнес-аэробики



- **Во время выполнения классической аэробики существуют запрещенные движения:**
- быстрые вращения головой и излишние 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 степ-аэробики существуют запрещенные движения:** шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Список литературы:

- 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.
- Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
- 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»).
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
- Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
- 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.
- 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.
- Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
- Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С. П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
- Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных 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.
- Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, си