Приложение 4.1
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
частного общеобразовательного учреждения
«Православная гимназия
во имя святого благоверного великого князя
Александра Невского №11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФИТНЕС»
5-9 класс

Нижний Тагил
2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные

- .формируется учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- .формируются основы культуры: принятие ценности окружающего мира.
- .формируются ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на развитие умения анализа соответствия результатов требованиям конкретной задачи.
- формируется способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- сформированность эстетических потребностей — потребностей в общении с искусством, потребностей в творческом отношении к
- окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- умение обсуждать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения

Метапредметные

1. Регулятивные УУД

- .учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- .планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- .адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- учиться работать по предложенному учителем плану.
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности

2. Познавательные УУД

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях при решении задач по освоению теории фитнеса, аэробики, здорового образа жизни
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

3. Коммуникативные УУД

- .допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на
- позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- .формулировать собственное мнение и позицию; ·задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия
- донести свою позицию до собеседника;
- оформить свою мысль в устной форме уметь слушать и понимать высказывания собеседников.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках ритмики и следовать им.
- учиться согласованно работать в группе.

Предметные результаты

-выполнять базовые шаги и их модификации;
-слушать музыку и выполнять движения в такт музыки;
-использовать вербальные и не вербальные средства взаимодействия;
-выполнять комбинации свободно, непринужденно и самостоятельно;
-составлять программы для самостоятельных занятий
-участвовать в коллективном исполнении танцевальных движений
-выполнять танцевальные движения различных направлений.

- знать: направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;

- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.
подбирать музыкальное сопровождение;
-технически правильно выполнению силовых упражнений;
-умение передавать образ и содержание музыки в движении.
-воспринимать учебный материал небольшого объема со слов учителя, показу танцевальных движений, умению внимательно слушать
Уметь: - выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
-сосредотачиваться и расслабляться.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

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

Тема 3-4.Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений.Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Тема 5-6.Ритмическая гимнастика

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

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

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

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

Комплекс ритмической гимнастики:

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
   То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.
   Повторить 8-16 раз.
4. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.
   Повторить 16-32 раза.
5. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
6. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое).Повторить 8 раз.
7. То же, что в упражнении 1,но с подъемом. Повторить 4 раза.
8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

16 . И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.

17 . И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.

18 . И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.

19 . И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.

20 . И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.

21 И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

23. Бег, сгибая ноги назад.

24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).

26 – 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.

30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.

34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.

35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.

Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.
Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку.
Движения выполняются левой ногой.
39. И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
40 . И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.
Заключительная часть.
И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

Тема 15-18. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

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

Тема 7-8. Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)
2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
3. Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан)
4. Скачки на одной ноге.
5. Вращение скакалки под ногами.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с длинной скакалкой.

Тема 9-10.Базовые шаги аэробики

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

1. **march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
2. **steptouch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **double step touch** - два приставных шага
4. **openstep** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
5. **curlstep** (захлест)
6. **grapewine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step**– шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **kneeup**– подъем колена вверх
9. **kick**– Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. **heeitouch**- касание пола пяткой
11. **crossstep**скрестный шаг с перемещением вперед
12. **lunge**– выпад
13. **mambo**– вариация танцевального шага мамбо.

Тема 11-15.Классическая аэробика

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

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

3. 1 – 8– 4 steptouch (шагв сторону)

4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)

2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

3. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)

4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)

2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

3. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)

4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V –step (шаг врозь, назад)

2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V –step (шаг врозь, назад)

3. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←

4. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

1. 1 – 4 – walking (ходьбавпродвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – steptouch ∟→↑↓←
4. 1 – 4 – mambo5 – 8 – pivotturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

1. 1 – 8– 4 steptouch (шагв сторону)
2. 1 – 8 – 4 openstep (открытый шаг)
3. 1 – 4 – grapewine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grapewine (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 kneeup (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1 – 8 – steptouch ∟→↑↓←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытыйшаг)
5 – 8 – pivotturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1 – 8 – low kick (лоу кик)
4. 1 – 8 – kneeup (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 steptouch
4. 1 – 8 – 2 V –step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 open step
3. 1 – 8 – 2 crossstep
4. 1 – 4 – chasse →
5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 steptouch
2. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
3. 1 – 8 – 4 open step
4. 1 – 8 – 3 kneeup (смена лидирующей ноги)

№ 11

1. 1 – 4 – V –step (шаг врозь, вперед)
   5 – 8 – V –step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
3. 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
4. 1 – 8 – «пони»
5. 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
6. 5 – 8 – «хлопушки»

Тема 16-19.Степ-аэробика

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

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

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

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

То же с другой ноги.

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

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую

на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.
Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.
То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.
7.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.
8.Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в
сторону (Side), назад (Back).
9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.
12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown).
13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.
То же с другой ноги.
Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
14. Шагчерезплатформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.
Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.
18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.
Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.
То же с другой ноги.
Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.
То же с левой ноги с другого конца платформы.
Подход при выполнении: спереди и с конца.
21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.
Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.
То же с другой ноги с другой трети платформы.
Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).
Варианты:

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

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.
То же с другой ноги.
Подход при выполнении: спереди, с конца.
24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:
A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.
B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.
C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).
D. Хоп-шаг с последующим подскоком.
25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

1. Руки на пояс.

2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.
7.

Тема 20-22.Фитбол- аэробика

Освоение техники базовых шаговфитбол-аэробики:

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

Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

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

2.Повороты туловища
И..л: стоя на коленях, руки на мяче
1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз
2-и.п.
3-поворот тела вправо
4-и.п.

3. Наклоны
И.п.: сидя на мяче ноги врозь
1-2-3 наклон к левой ноге
4-и.п.
5-6-7 наклон к правой ноге
8- и.п.

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

5. Кувырок
И.п.: лежа на мяче животом
1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок
И.п.: присед у мяча
1 -2 перекат вперед сгибая руки
3-4 и.п.

Комплекс фитбол -гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед
плавные движения руками вверх в стороны по кругу
Наклоны туловища в стороны с движением рук
Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе
1-3- равновесие в прогибе
4-И.п.
3.И.п.: то же
1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : тоже
1 -2-перекат вперед
3-мах правой
4-И.п.То же другой ногой

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

1 -2- мах левой ногой влево
3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад
7. И.п.: лежа па спине с опорой рук
Перекаты вперед-назад в прогибе
8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

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

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

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

Тема 23-25.Танцевальная аэробика

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

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

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

Тема 26-28.Аэробика силовой направленности

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

- упражнения для мыщц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
-упражнения для приводящих мышц бедра;
-упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
-упражнения для разгибателей бедра;
-упражнения для мышц бедра, таза, спины;
-упражнения для прямых мышц живота;
-упражнения для мышц спины;
-упражнения для спины, плечевого пояса , рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.
Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.

Тема 29-31.Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны
5,6-гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу
гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.

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

Комплекс упражнений №2

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7.8-и.п

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

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

И.п. – то же . Наклоны вперёд.

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

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

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

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

То же прямыми ногами.

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

Прыжки на двух. Ходьба.

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

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

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

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

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

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

21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

Тема 32-33. Стретчинг с элементами йоги

Ознакомление с основными асанами йоги

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

Ознакомление с релаксацией и медитацией.

Тема 34. Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№	Раздел	Тема	
			1 (в процессе занятий)
2		Диагностика	2
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	2
4		Ритмическая гимнастика	2
5			
6			
7		Скипинг. Упражнения со скакалкой	2
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	2
9		Классическая аэробика	5
10		Степ-аэробика	4
11		Фитбол-аэробика	3
12		Танцевальная аэробика	3
13		Аэробика силовой направленности	3
14		Шейпинг с гантелями	3
15		Стретчинг с элементами йоги	2
	Всего:		34

7-9 класс

№	Тема учебного занятия	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
2	Диагностика	1
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1
4	Упражнения на развитие правильной осанки	1
5	Ритмическая гимнастика	1
6	Ритмическая гимнастика	1
7	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1
8	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1
9	Базовые шаги аэробики	1
10	Базовые шаги аэробики	1
11	Классическая аэробика	1
12	Классическая аэробика	1
13	Классическая аэробика	1
14	Классическая аэробика	1
15	Классическая аэробика	1
16	Степ-аэробика	1
17	Степ-аэробика	1
18	Степ-аэробика	1
19	Степ-аэробика	1
20	Фитбол-аэробика	1
21	Фитбол-аэробика	1
22	Фитбол-аэробика	1
23	Танцевальная аэробика	1
24	Танцевальная аэробика	1

25	Танцевальная аэробика	1
26	Аэробика силовой направленности	1
27	Аэробика силовой направленности	1
28	Аэробика силовой направленности	1
29	Шейпинг с гантелями	1
30	Шейпинг с гантелями	1
31	Шейпинг с гантелями	1
32	Стретчинг с элементами йоги	1
33	Стретчинг с элементами йоги	1
34	Итоговое занятие. Диагностика	1

Контроль усвоения программы

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
2. Специальная физическая подготовка согласно программе секции.
3. Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку)
4. Антропометрические измерения:
   _ рост (см)
   _вес (кг)
   _окружность грудной клетки (см)
   _окружность талии, бедер (см)
5. Контрольные упражнения , тесты

- Сгибание рук в упоре лежа.

«Отлично» - 25 раз
«Хорошо» -20 раз
«Удовлетворительно» -15 раз

- Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.

«Отлично» - 35 раз
«Хорошо» -30 раз
«Удовлетворительно» -25 раз

- Приседания за 30 сек.

«Отлично» - 30- раз
«Хорошо» -25 раз
«Удовлетворительно» -20 раз

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьниц. При оценке достижений девушек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения
В подготовительной (10-15мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1.Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2.Увеличение температуры тела.
3.Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4.Увеличение метаболизма.
5.Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6.Быстрая передача нервных импульсов.
7.Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8.Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.
Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

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

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

Плавное повышение нагрузки.
Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:
60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.
Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

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

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

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

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

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	**1.РАЗМИНКА** *1.1. Разогревание* (Warmup) Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1.Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	1.2.1 Изолированные движения для	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих

		мышц бедра и голени		движений
ОСНОВНАЯ	**2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ** (Aerobics) Продолжи-тельность от 20 до 30 минут	*2.1.1. Аэробная разминка* (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2.1.2.«Аэробный пик» (рекомендуется не менее 10-15 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
		2.1.3.Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ Кондиционная гимнастика (5-10 минут)	***2.2.1. Упражнения для мышц туловища***	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
		2.2.2. Упражнения для мышц бедра	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах

		2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	**3.1.«ВТОРАЯ ЗАМИНКА»** «остывание» Снижение нагрузки (Cooldown) (2-5 минут)	***3.1.1. «Глубокий стретч»*** Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или

круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.