

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5» города Когалыма

«Рассмотрено и принято»  
на заседании педагогического совета  
от 31.08.2023г. протокол №12

**Рабочая программа учебного курса  
по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления  
«Фитнес-аэробика»**

для **11** классов  
(1 год обучения)  
на 2023-2024 учебный год

Количество часов - 17 часов  
Количество часов в неделю – 0,5 часа

Педагог дополнительного образования  
Алькина Надежда Иннокентьевна

Когалым, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Элементы программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика учебного курса	4
3	Содержание курса	6
4	Планируемые результаты освоения курса	13
5	Календарно-тематическое планирование	16
6	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения	18

## 1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» для обучающихся 11 классов разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) – для программ основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577 внесенным изменениям в федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО;
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5» города Когалыма по реализации ФГОС НОО, ООО и СОО.
- На основе авторской программы «Фитнес, шаг за шагом» Гудселл Энн. Мир книги. М.-2001г. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей и возрастных. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

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

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

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

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

**Образовательные задачи:** Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

**Воспитательные задачи:** Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

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

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

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

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

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

## 2. Общая характеристика учебного курса

Включение фитнес – аэробики в программу внеурочной деятельности школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей 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.

Учебный план внеурочной деятельности МАОУ «Средняя школа № 5» отводит на курс «Фитнес-аэробика» 0,5 часа в неделю - 17 часов в учебный год. Срок реализации данной программы – 1 год. Занятия проводятся в зале хореографии 1 раз в 2 недели.

**Условия приема:** для занятий принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

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

### **Программа реализуется в 4 этапа:**

#### **1 четверть – Базовый этап**

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

#### **2 четверть - Стабилизация базового этапа**

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

#### **3 четверть - Этап совершенствования базовых двигательных действий**

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикоулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения

#### **4 четверть - Этап формирующего воздействия на умения и навыки**

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия

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 занятий от 45 до 60 минут. В отдельных типах занятий 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.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ**

**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. Уменьшение риска получения травм.

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

**Тема 3.** 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 4-5.** Стретчинг

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

-растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;

Для растягивания бицепса;

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.

#### Тема 6-7. 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. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **double step touch** - два приставных шага
4. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
5. **curl step** (захлест)
6. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **knee up** – подъем колена вверх
9. **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. **heel touch**- касание пола пяткой
11. **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
12. **lunge** – выпад
13. **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

#### Тема 8-9. Классическая аэробика

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

### Варианты комбинаций классической аэробики

#### № 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
3. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

#### № 2

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

#### № 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

#### № 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 4 – double step touch →  
5 – 8 – double step touch ←
4. 1 – 8 – 2 mambo

#### № 5

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

#### № 6

1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
3. 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →  
5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

#### № 7

1. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)  
5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1 – 8 – low kick (лоу кик)



4. 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

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

№ 9

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

№ 10

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

№ 11

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

### Тема 10-11. Степ-аэробика

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

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

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

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

То же с другой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; выполнение со сменой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на

платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Примерные положения и движения руками

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

## Тема 12-13. Танцевальная аэробика

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

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

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

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

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

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

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

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
  7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
  8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
  9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
  10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
  11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
  12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.
- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

#### **Тема 14- 15. Аэробика силовой направленности**

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

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

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

#### **Тема 16. Шейпинг**

Оказывает тренирующее воздействие на весь опорно-двигательный аппарат занимающихся, содействуют развитию силы, выносливости, координации движений, гибкости и красоте тела, улучшают осанку и походку, а также благотворно сказываются на общей физической подготовке.

Упражнения для выполнения

Движения головой: повороты в стороны с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые движения и движения по дуге.

Движения руками: скрестные, круговые поднимания и опускания; по характеру – маховые или напряженные, одновременные и поочередные, с различным сочетанием движений кистям и, предплечьями, плечами.

Движения туловищем: наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и тазобедренной области.

Движения ногами: поднимания и опускания; махи с промежуточной и конечной остановкой; сгибания и разгибания с прямыми или в разной степени согнутыми ногами; с различным сочетанием движений стопами, коленями, бедрами; варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук.

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы

**Тема 17.** Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1 (в процессе занятий)
2		Диагностика	2
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	1
4		Стретчинг	2
5	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	2
6		Классическая аэробика	2
7		Степ-аэробика	2
8		Танцевальная аэробика	2
9		Аэробика силовой направленности	2
10		Шейпинг	1
Всего:			17

#### 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
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</b>	<b>1.РАЗМИНКА</b> <i>1.1. Разогревание (Warm up)</i> 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.
	<i>1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)</i>	1.2.1 Изолированные движения для мышц бедра и голени	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 движений

<b>ОСНОВНАЯ</b>	<b>2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ</b> (Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут	<i>2.1.1. Аэробная разминка</i> (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
		<i>2.1.2. «Аэробный пик»</i> (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
		<i>2.1.3. Первая аэробная «заминка»</i> (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
	<b>2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ</b> Кондиционная гимнастика (5-10 минут)	<i>2.2.1. Упражнения для мышц туловища</i>	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.
	<i>2.2.2. Упражнения для мышц бедра</i>	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость	Можно использовать упражнения с утяжелителями,	

			приводящих и отводящих мышц бедра	амортизаторами, на тренажерах
		<b>2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</b>	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ</b>	<b>3.1.«ВТОРАЯ ЗАМИНКА»</b> «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 минут)	<b>3.1.1. «Глубокий стретч»</b> Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

## 5. Планируемые результаты освоения курса

**Личностные универсальные учебные действия** будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.



### **получит возможность для формирования:**

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности
  
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Предполагаемый результат по данному курсу:**

должны 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.

должны 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.

## 6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание
<b>Учебно-методическое обеспечение</b>	
<p><i>Учебники</i></p> <p>В.И. Лях «Физическая культура//Рабочие программы Предметная линия учебников М.: Просвещение 2012 г.».</p> <p>Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.</p>	<p>В учебниках представлены материалы, позволяющие сформулировать цели и задачи, сформировать содержание программы внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»</p>
<p><i>Печатные пособия</i></p> <p>Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)</p>	
<b>Материально-техническое обеспечение</b>	
<p><i>Спортивное оборудование</i></p> <p>Скамейка гимнастическая жесткая Коврики гимнастические Степ-платформы Аптечка</p>	<p>Спортивный инвентарь необходим для проведения и демонстрации заданий на занятиях курса программы «Фитнес-аэробика»</p>
<p><i>Технические средства</i></p> <p>Зал хореографии  Ноутбук Акустическая система</p>	<p>В соответствии с санитарно - гигиеническими нормами.</p>