

Управление образования Администрации Приокского муниципального района г. Нижнего  
Новгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №88 «Новинская»

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета от  
« 28 » 08 2020 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Школа № 88  
«Новинская»  
Сатаева И.Г./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Фитнес»  
Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Жмурова Наталия Юрьевна,  
учитель

г.Нижний Новгород, 2020

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)

- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

*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.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;

- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;

- принцип интеграции;

- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Программа секции «Фитнес» рассчитана на 2 года обучения девочек (14-18 лет) 8-11 классов общеобразовательной школы.

Программа реализуется за 36 в год (согласно учебно-тематическому плану).

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

В наше время идет динамика оздоровительной физической культуры. Появляются новые формы 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 растущего организма девочек старшего и среднего школьного возраста и 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.

*Средствами* данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг. 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.

**Цель обучения** – мотивация к здоровому образу жизни учащихся 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 школьников; 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.

### **Планируемые результаты**

**Учащиеся 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.

**Учащиеся 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.

## Учебный план

№	Раздел	Тема	Количество часов по годам обучения	
			1год	2год
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1 (в процессе занятий)	1 (в процессе занятий)
2		Диагностика	2	2
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие правильной осанки	15	15
4		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса		
5		Скипинг. Упражнения со скакалкой		
6		Ритмическая гимнастика		
7		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)		
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	Базовые шаги аэробики	18	18
9		Классическая аэробика		
10		Степ-аэробика		
11		Танцевальная аэробика		
12		Аэробика силовой направленности		
13		Шейпинг с гантелями		
14		Стретчинг с элементами йоги		
	Всего:		36	36



## Содержание учебного плана

**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.

**Тема2.** Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

**Тема 3-6.** Упражнения на развитие правильной осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

**Тема 7-10.** Ритмическая гимнастика. Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

#### ***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 8 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 11-20.** Упражнения на развитие гибкости (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;
- для мышц шеи.

**Тема 21-26.** 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 27-30.** 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 31-36.** 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 содной 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, левойвернуться

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 37-46.** 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 47-54.** 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 (step 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 55-64.** 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, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, 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, нозаканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;1

2. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ногиврозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полётаи быстрого разведения ног перед приземлением.

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

#### **Тема 65-74. Аэробика силовой направленности**

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваютсязначение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общиефизиологические 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 натренажерах.

### **Тема 75-80. Шейпинг с гантелями**

#### *Комплекс упражнений №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 грудью

3-4 – в другую сторону.

3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками в стороны

4.И.п.- о.с., гантели вперед. Приседания.

5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх

6. И.п. - ш.с. прыжки.

7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.

8. И.п. – о.с., круговые движения туловища

9 – 10 И.п. - то же, наклоны

11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны

12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами

13-14. Прыжки, ходьба

15- 20- Упражнения в седе

21- 30- Упражнения в положении лежа.

*Комплекс упражнений №2*

И.п.: основная стойка гантели к плечам

1,2. - гантели вперед

3,4 - гантели в стороны

5,6 - гантели вверх

7.8-и.п

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

И.п –ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем вправо и влево.

И.п. – то же . Наклоны вперед.

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

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

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

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

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

Прыжки на двух. Ходьба.

Упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

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

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

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

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

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

Упражнения на силовых тренажёрах.

**Тема 81-86.** Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги15- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, позавоина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу,наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впередиили 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 ногаминаклон вперед, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклонвперед, 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 наспине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, вположении седа ноги врозь, олна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе встороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);

- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положенииилежа).Ознакомление с релаксацией и медитацией.

**Тема 87.** Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	31 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др.

## Формы аттестации

Словесные методы

Рассказ

Беседа

Дискуссия

Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Наглядные методы

Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

Практические методы

Элементы фитнес-аэробики

Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости

Игры

Методы контроля и самоконтроля

Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

*Шкала* прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

Методы психолого-педагогической диагностики

Наблюдение

Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

Фронтальная

Работа в парах, тройках, малых группах

Индивидуальная

Круговая тренировка по станциям

Эстафеты

Подвижные игры

### **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 подмузыку)

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 школьников. При оценке достижений девочек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по фитнесу используются: гантели, гимнастические коврики, гимнастические мячи, утяжелители, степ-платформы, музыкальный центр и различные музыкальные носители (флэш-карты и диски).

Методические и дидактические материалы: наглядные пособия, фильмы.



### **Используемая литература**

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». ОлимпияPREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009г.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.