

**Управление образования Администрации Новоуральского
городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 41»**

Рассмотрена на Методическом совете
от «27» августа 2024 г.
протокол № 4



Утверждена приказом
директора MAOU «Гимназия № 41»
от «30» августа 2024 г. № 71

**Приложение к Основной образовательной программе
среднего общего образования MAOU «Гимназия № 41»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕВУШЕК»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Блинова А.Н.

г. Новоуральск,
2024 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-тренажёр» (далее Программа) обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Гимназия №41».

Программа разработана в соответствии Законом Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе:

- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации:

○ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МОиН РФ от 22.02.1999 № 220/11-13);

○ Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования (Письмо Департамента общего образования МОиН РФ от 12.05.2011 № 03-296);

- Устава МАОУ «Гимназия №41»;

- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Гимназия №41».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Фитнес-тренажёр» по спортивной оздоровительной направленности для девушек 16-18 лет разработана на основе:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях, А. А. Заневич-М.: просвещение, 2008 год, допущенный Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.

Программа дополнительного образования «Фитнес–Тренажёр» для девушек 10-11 классов составлена на основе «Программы для обучающихся 10-11 классов фитнес - аэробики, авторами которой являются:

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

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

Козырев В.С. — исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК и др. (Москва 2011.)

Программа курса внеурочной деятельности «Фитнес-тренажёр» реализуется в рамках *спортивно – оздоровительного* направления. Преобладающим видом деятельности при реализации программы выступает спортивно-оздоровительную деятельность.

Актуальность программы заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Целью учебной программы для обучающихся 10-11 классов на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных **образовательных задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Обучающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- повышать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы ;
- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга;

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- содействовать развитию позитивного отношения к движению;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать уровень здоровья, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Особенности организации процесса. Программа реализуется в рамках плана внеурочной деятельности МАОУ «Лицей № 56» для группы обучающихся 10-15 чел. 3 раза в неделю по 45 минут. Программа «Фитнес-тренажёр» предназначена для девушек 16 – 18 лет. Объем предлагаемых занятий составляет 34 часа. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Организация учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также краткий теоретический курс о фитнес-аэробике.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (игровые задания, мини-соревнования, самостоятельная работа дома);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, тесты-практикумы.).

Формы организации занятий:

-групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная

форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья, средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки.

Предметные:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов аэробики, функциональной тренировки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами в различных условиях.

Содержание курса.

Содержание теоретической части - Аэробика, стретчинг:

Тема 1. Правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средства физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 3. Просмотр видео занятий

Тема 4. История развития фитнеса, различные его направления, значение занятий фитнесом для здоровья каждого человека.

Тема 5. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, на точность и координацию движений.

Тема 6. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве, совершенствование вестибулярной устойчивости, управление вниманием, совершенствование мышечного чувства, контроль позы, на дифференцировку мышечных усилий.

Тема 7. Упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекция мышечного рельефа.

Тема 8. Упражнения направленного воздействия на системы и органы: с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, для легких и дыхательной мускулатуры.

Тема 9. Индивидуализация тренировок, определение тренировочной модели; изменение модели по мере достижения эффекта занятий.

Тема 10. Вопросы правильного и рационального питания. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Энергообеспечение организма. Примерные рационы питания.

Тема 11. Самостоятельные занятия упражнениями. Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль.

Содержание теоретической части - Силовая тренировка:

Тема 1. Укрепление здоровья и закаливание организма.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами

Тема 3. Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья.

Тема 4. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Тема 5. Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

Содержание практической части - Аэробика:

Термины основных шагов и их разновидностей, используемые на занятиях.

Прежде, чем перечислить эти термины для обозначения танцевальных движений, рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

Общие требования к осанке

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра).
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков.
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание).
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны).
- таз расположен ровно, без перекоса.
- грудь поднята, плечи на одной высоте.

- голова прямо и составляет с туловищем одну линию.
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.
- при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога становится на всю ступню.

Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более. Поэтому за основу выделены в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Подъем колена (Kneelift, Kneeur). (ни - ап) – взмах правой вперед, голень вниз.

Из положения, стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).

Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

Мах (Kick). Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед - в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Lowkick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. "1" - сгибая колена, поднять правую ногу вперед - вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. "2" - вернуться в исходное положение. **Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumpingjack, Hampelmann).**

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь - на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая - отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно

опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

Выпад (Lunge). Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Шаг (March) – ходьба на месте.

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинным движением коленей.

Marching - ходьба на месте.

Walking (вокинг) – ходьба в продвижении. - ходьба в различных направлениях. вперед - назад, по кругу, по диагонали.

Бег (Jog). Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. Jogging - вариант бега, типа "трусцой"

Skip (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме "И - РАЗ" или "РАЗ - ДВА". Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед - вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу. В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

Basicstep - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

Squat- полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step-touch(степ тач) – шаг в сторону - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. "1" - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. "2" - приставить другую ногу на носок.

Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" коснуться носком пола возле опорной ноги. "2" - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop(скуп) – шаги с прыжком на две ноги с продвижением вперед или назад. - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1"- шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" - прыжком приставить другую ногу.

Doublesteptouch - двойное движение в сторону приставными шагами.

Pushtouch, toetap(тоутач) – касание носком пола - выполняется на 2 счета. "1" - одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. "2" - исходное положение.

Sidetoside, plietouch, sidetip, openstep(оупэн степ) – открытый шаг.- разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - носок свободной ноги "давит" на пол, притоптывает (tippt).

Hopsouth, humstringcurl, legcurl(лэгкел) – «захлест» голени - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Heeldig, heeltouch(хил тач) – касание пола пяткой - выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном

положении обе ноги полусогнуты. "1" - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). "2" - вернуться в исходное положение.

Mambo(мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На "3-4" выполняются шаги, аналогичные счетам "1-2", но перемещаясь назад.

Pivotturn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. "1" - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). "2" - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" - повторить движение "1" и "2" и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Pendulum- прыжком смена положения ног ("маятник"). Прыжки выполняются на 4 счета. "1" - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону - вниз. "2" - прыжок на две ноги. "3", "4" - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Twostep - переменный шаг. Счет: "раз – и - два". "1" - шаг правой. "и" приставить левую. "2" - шаг правой.

V-step(ви-степ) – шаг врозь, назад - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. "1" - с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. "2" - продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы "V". "3"- "4" - выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. "1" - шаг правой. "и" - приставить левую ногу. "2" - шаг правой. "и" - подскок на правой, левую поднять вперед.

Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. "1"- "3" - три шага вперед (правой, левой, правой). "4" - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide(слайд) – скользящий шаг в сторону - скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони". Счет - "1-и 2". "1" - шаг правой вперед. "и" - оттолкнуться левой. "2" - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: "1" - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. "и" - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. "2" - повторить счет "1".

Cha-cha-cha - часть танцевального шага "ча-ча-ча". Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет "и". "1" - шаг правой. "и" - шаг левой. "3" - шаг правой.

Twistjump - прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

Grapewine (грейпвайн) – «виноградная лоза» – скрестный шаг в сторону.

- "скрестный" шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой в сторону. "2" - шаг левой вправо сзади (скрестно). "3" - шаг правой в сторону. "4" - приставить левую ногу к правой.

Cross - "крест" - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой вперед. "2" - скрестный шаг левой перед правой. "3" - шаг правой назад. "4" - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе. Из и.п. - основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

LegBack - поднимание прямой ноги назад.

LegSide - поднимание прямой ноги в сторону.

Step (степ) – шаг.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (BicepsCurl – бицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (TricepsCurl – трицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (ChestPress – чекст-пресс). И.п. – руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (OverheadPress – оверхедпресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй). И.п. – руки согнуты в стороны.

1 – сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе; 2 – и.п.

Содержание практической части - Стретчинг:

1. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с правой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п. – сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п. – сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И. п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п. – лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

13. И.п. – наклон вперед сидя на полу. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

14. И.п. – сед на полу, правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

15. И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

16. И.п. – выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.8.

17.И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону.

18. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Содержание практической части - Силовая тренировка:

Упражнения на основные группы мышц.

1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, изолированно с 1 гантелей.(4 часа).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом.

Упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

5. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

6. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

7. Прямые мышцы спины: жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз. 8. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер). Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

9. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

10. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

11. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждении многих заболеваний. Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах. Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по АЭРОБИКЕ и СТРЕТЧИНГУ включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

1. Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

Деятельность занимающихся на занятиях организована фронтальным индивидуальным способом.

Широко используется зеркальный показ, показ спиной к занимающимся. Также, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом осуществляется визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Комбинация – соединение двух или более движений в определенном порядке. Структурированный (комбинированный) стиль – соединение движений в комбинацию, которая является итогом урока. Получается законченная хореографическая комбинация. Повторяется несколько раз.

Преимущества этого метода:

- Медленная прогрессия движений, повтор мышечной модели, легкость восприятия, возврат к началу.
- Возможность легкой подачи сложных хореографических комбинаций.

Группирование:

- метод соединения – $(A + B) + (C + D)$;
- метод добавления – $(A + B) + (A + B + C) + (A + B + C + D)$.

Разбивка:

- удаление количества повторов, прерывание шага, ритмические вариации, замена внутри блока.

Метод соединения: учащиеся работают в группах.

- Одна группа придумывает комбинацию $(A + B)$, а другая – $(C + D)$. После выступления двух групп комбинацию объединяем в одну $(A + B + C + D)$.

При выборе комбинации учитывается:

- доступность, безопасность.

При проведении занятий использование вербальных команд:

- счет, направление, лидирующую ногу, название шага.

Использование визуальных команд:

- жесты, рука на ноге определяет ведущую ногу, пальцами – счет,

Использование ориентиров в зале, счет в обратном порядке: 3, 2, 1.

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 1 час в неделю)

Виды деятельности	10-й класс	11-й класс
Теория	<i>В процессе занятий</i>	
Спортивно оздоровительная деятельность:	34	34
<i>Силовая тренировка</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>Классическая аэробика</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>Стретчинг</i>	<i>10</i>	<i>10</i>

Тематический план.

Поурочное планирование.

Урок 1. Собеседование, введение в учебный курс.

1. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).
2. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).
3. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).

Урок 2. Техника безопасности на занятиях.

1. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).
2. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).
3. Разучивание простых базовых шагов на месте.

Урок 3. ПМП при травмах.

1. Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8).
2. Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад.

Урок 4.

1. Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.
2. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок.

Урок 5.

1. Знакомство занимающихся с основами физиологии человека.
2. Разучивание базовых шагов классической аэробики.

Урок 6.

1. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Урок 7.

1. Упражнения в партере для развития силовых качеств.
2. Обучение простым перестроениям.

Урок 8.

1. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

Урок 9.

1. Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.
2. Обучение базовым шагам степ-аэробики.

Урок 10.

1. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.

Урок 11.

1. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.

Урок 12.

1. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.

Урок 13.

1. Упражнения с гимнастическими скакалками.
2. Упражнения на осанку.

Урок 14.

1. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.

Урок 15.

1. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.

Урок 16.

1. Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.

Урок 17.

1. Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Урок 18.

1. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес.

Урок 19.

1. Знакомство учащихся с його-аэробикой. комплекс упражнений.

Урок 20.

1. Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.

Урок 21.

1. Знакомство учащихся с восточными танцами.

Урок 22.

1. Обучение базовым шагам восточного танца.

Урок 23.

1. Составление базовой комбинации восточного танца.

Урок 24.

1. Разучивание комбинации восточного танца.

Урок 25.

1. Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Урок 26.

1. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.

Урок 27.

1. Разучивание танцевальной связки к Новому году.

Урок 28.

1. Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники.

2. Упражнения на восстановление дыхания.

Урок 29.

1. Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.

Урок 30.

1. Разучивание связки степ-аэробики к Новогоднему выступлению.

Урок 31.

1. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

Урок 32.

1. Знакомство обучающихся с элементами аэробики восточных единоборств.

Урок 33.

1. Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств.

Урок 34.

1. Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с настенными зеркалами.
2. Коврики для фитнеса.
3. Гантели.
4. Степ-платформы.
5. Музыкальный центр.
6. Подборка музыкальных композиций.

Список литературы.

1. *Бар-Ор О., Роулант Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
2. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.
8. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
9. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
11. *Евсеев С.П., Аксенова О.Э* Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
12. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
13. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
14. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр «Школьная книга», 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997413

Владелец Великов Андрей Владимирович

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025