

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»  
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО  
КРАЯ

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ  
ИО директора  
«СОШ №15» ИГОСК  
Гарохнина Н.А..  
августа 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Детский фитнес»

Направленность программы: спортивная  
Уровень программы базовый  
Возраст обучающихся 7-10 лет  
Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
Ярцева Светлана Михайловна  
Учитель физической культуры

ст. Староизобильная  
2023г.

## **Пояснительная записка**

Национальным достоянием любого государства являются здоровые люди, поэтому эффективность физического воспитания подрастающего поколения становится важной задачей современного общества: оно испытывает большую потребность в людях с активным способом жизнедеятельности. Для того, чтобы выработать у человека стремление к здоровому образу жизни, воспитать в нем личные обязательства к своему здоровью и желание повышать свою готовность самостоятельно, работу по непрерывному самосовершенствованию и осознанию собственного «я» необходимо начинать еще в младшем школьном возрасте.

Переход из дошкольного звена к системе общеобразовательной школы предъявляет новые, повышенные требования к организму учащихся. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Это связано с ухудшением социально-экономических факторов, со снижением воспитательной, оздоровительной и адресной направленности физического воспитания. При этом физическое воспитание остается важной частью образовательной программы начальной школы, задача которой - оптимизировать обучение всех детей, не разделяя их на «способных» и «неспособных», разнообразным физическим навыкам, развить двигательные умения ребенка, способствовать социальному и эмоциональному развитию, а также познавательному компоненту в изучении человеческого движения.

Поэтому данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, двигательной активности, развитие творческих способностей учащихся с разной физической подготовкой.

Для реализации программы в учреждении должна быть создана благоприятная обстановка, поддерживающая любые усилия ребенка, что, в конечном счете, способствует самосовершенствованию и самореализации любого ученика общеобразовательной школы;

В Программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнесу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни школьников; определены критерии составления индивидуальных фитнес-программ для учащихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. От 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года. Концепция духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Традиционные воспитательного процесса» (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 года № 2945-р).
7. Устава МКОУ «СОШ №15» ИГОСК.

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования).

- Комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2006 г.

Программа реализуется на 4,5 часа физической культуры в 1-4 классах.

Практическая значимость определяется реализацией целостного подхода к формированию у школьника стремления к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физкультурой, желанием стать гармонически развитой личностью.

Фитнес является неотъемлемой частью физического воспитания; развитие фитнеса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности; развитие фитнеса неразрывно связано с общим развитием организма школьника. Причем занятия фитнесом должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнес должен быть индивидуализирован.

Понимание воспитательной ценности фитнеса и физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями фитнеса и физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, именно в младшем школьном возрасте легче развить гибкость, поэтому для них наиболее приемлема программа «Детский фитнес». Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

**Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Детский фитнес» имеет спортивную направленность: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

**Актуальность и новизна программы.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. По мнению ученых, школьный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека — важный аспект физического развития.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, нижние конечности. В связи с этим актуальными задачами физической культуры является:

- содействие гармоничному развитию костно-мышечной системы;
- создание стойкого двигательного навыка правильной осанки;

формирование силовой выносливости постуральных мышц корсета тела

**Цель программы:** создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

В соответствии с ФГОС общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре и фитнесу для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

**Задачи:**

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

4. формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

5. развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни

6. укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Задачи учителя заключаются в следующем:

- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- совершенствование зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- совершенствование взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

### ***Условия реализации***

- 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 уроков 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.

Урок по программе «Детский фитнес» включает в себя теоретическую и практическую часть.

*Теоретическая часть урока* включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

*Практическая часть урока* предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Для достижения оптимального результата на уроках используются различные **формы работы** с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

#### **Формы контроля**

- тестирование
- тесты-практикумы
- конкурсные состязания «Мой фитнес-комплекс», показательные выступления.

Режим организации занятий. Количество учебных часов 153. Занятия проводятся 4,5 часов в неделю. Продолжительность 40 минут с 5 минутным перерывом.

### **Календарный учебный график**

На 2023-2024 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель в год	Количество учебных дней в год	Кол-во учебных часов в нед/год	Режим занятий
Базовый	1	01.09.2023	31.05.24	34	68	153	2 раза в неделю

**Форма обучения: очная**

**Кадровое обеспечение:**

Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования .

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты**

1.формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

*Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:*

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.*

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;

- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смыслу спортивной терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

### **Личностные результаты**

умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать



оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают Портфолио своих достижений.

### Содержание программы. Учебно- тематический план.

№  п/п	Наименование разделов, тем.			
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Основы знаний. Тестирование	1,5		1,5
2.	Технико –тактическая подготовка	1,5	38	39,5
4.	Пилатес мэт(Pilates)	1,5	28	29,5
6.	Интервальный тренинг.	1,5	26	27,5
9.	Спец.физ и функциональная подготовка	1,5	26	27,5
10	Контрольные испытания.	1,5	26	27,5
<b>Итого:</b>		9	144	153

### Содержание программы

#### Тема 1: Теоретическая подготовка включает следующие вопросы:

История развития и современное состояние фитнес-аэробики. Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы; развития фитнес-аэробики.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей

тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из

колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета, для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;
- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

• Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

• Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

- Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

- С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг):

- из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки;
- то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях;
- различные движения; туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

- Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

- Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

Элементы фитнес-аэробики:

Дисциплина – аэробика. Основные базовые шаги.

1. Марш (march)
2. V– шаг (V–step)
3. Мамбо (mambo)
4. Приседание (squat)
5. Приставной шаг (steptouch)
6. Виноградная лоза (grapevine)
7. Два приставных шага в сторону (stepline)
8. Шаг с поворотом (pivot)
9. Выставление ноги на носок и пятку (toetouch, heeltouch)
10. Открытый шаг (open step)
11. Выпад (lunge)
12. Скрестный шаг (stepcross)
13. Подъём колена вверх (kneecup)
14. Подъём ноги в сторону (liftlegSide)
15. Захлест ноги назад (legcurl)
16. Махи сгибаемая–разгибаемая ногу (kick)
17. Бег
18. Подскоки
19. Прыжки
20. Прыжки ноги вместе и ноги врозь (jumpingjack)

Дисциплина – степ-аэробика.

1. Страدل – ноги в стороны, туловище вперед.
2. Шпагат (фронтальный, саггитальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка».
6. Прыжок с махом ноги вперед–назад.
7. Прыжок толчком 2–мя согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1–ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).
9. «Козлик» ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы».
11. Хич кик (hichkick) – махом согнутой выбить прямую опорную вперед–вверх.
12. Толчком 2–мя «кик» назад.
13. Двойной фан кик с поворотом на 180° (мельница ногами).
14. Перекидной прыжок в шпагат.
15. Толчком 1–ной или 2–мя «козак»; то же с поворотом на 180°.

Элементы, демонстрирующие махи:

1. «Хич кик»
2. «Фан кик»
3. «Ножницы»
4. «Кик назад», то же с поворотом на на 180°.

5. «Двойной фан кик», то же с поворотом на 180°.

6. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Элементы, демонстрирующие статическое равновесие:

1. Саггитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.

2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

Элементы, демонстрирующие динамическое равновесие:

1. Поворот на одной ноге на 360° другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на одной ноге на 360° другая вертикально вперед с захватом одной рукой.

Элементы, демонстрирующие гибкость:

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.

2. Саггитальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат.

4. Лежа на спине ноги в стороны в шпагате захватом руками.

5. «Капуэра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).

6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.

7. Из положения саггитальный шпагат перекаат вправо или влево.

Бег и подскоки:

1. Ноги вместе–врозь (джеки)

2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).

3. Кики вперед, назад, в сторону.

4. Толчком двух прыжок на одну другая в сторону (вперед, назад).

5. То же толчком одной.

6. Бег голени назад.

7. Бег, высоко поднимая бедро.

8. Скип вперед (назад, в сторону).

9. Смена ног выпадами.

10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.

11. Пружинные шаги на подскоках.

Работа руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть. Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх–вниз, вперед–назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

#### **Тема 4. Интервальный тренинг**

1. Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)
3. *Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:* сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
4. *Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:* приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
5. *Упражнения на баланс*
6. Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.
7. *Упражнения силового блока:*
8. Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.
9. *Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

#### **Тема 5. Пилатес мэт (Pilates)**

Обучение правильному дыханию. Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс.

РАБОТА С ОСАНКОЙ.

#### **Тема 6. Специальная физическая и функциональная подготовка**

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).
- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
- Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.
- Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке гимнастической скамейки;
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;
- прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.).
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.
- Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.
- Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.
- Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).
- Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).
- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении опоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).



## **Формы, методы и средства обучения**

### **Программа содержит:**

#### **Теоретическая часть занятий включает в себя:**

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

#### **• Практическая часть занятий включает в себя:**

- обучение двигательным действиям аэробики( базовые шаги V-степ, Степ-тач, тач-фронт, «тач-сайт», открытый шаг, Степ-тач) гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- выполнение упражнений на развитие физических качеств – сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (кроссфит, круговая тренировка, стретчинг, партерная гимнастика)
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### **Формы контроля**

Контрольные испытания. Выступление на соревнованиях по фитнесу.

## **Список литературы.**

### **Литература для учителя.**

#### **Основная литература по уроку:**

- 1.Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.
- 2.Дубянской Е. М. «Нашим детям». Игры. Пляски, музыкально-двигательные упражнения для дошкольников. 1970г. -79с.
- 3.Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
- 4.Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.
- 5.Лифиц И. В. Ритмика. «Педагогическое образование». 1995г. -111с.
- 6.Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
- 7.Республиканский методический кабинет по учебным заведениям искусств и культуры. «Ритмика» методические рекомендации для преподавателей. Министерство культуры РСФСР главное управление кадров, учебных заведений и научных учреждений. Москва-1989г.-34с.
- 8.Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. 2003г.- 54с.
- 9.Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.

10.Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. Издательство «Музыка»,1995.-120с.

11.Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью через движение» рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154с.

12.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем». Издательство «Музыка» Москва 1976г.-77с.

#### ***Вспомогательная литература по фитнесу:***

1.Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

2.Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Фенис», 2005. – 224с. :ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.

3.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.

4.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / - М: Владос, 2002. – 208 с.

5.Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.

6.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: Тровант лтд, 2000. 32 с .

7.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тровант лтд, 2000.-60 с.

8.Одинцова И.Б., 7.Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

10.Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. - М: Владос, 2000. – 448 с.

11.РИПОЛ классик. « Стройные ноги за 15 минут в день». – М.:, Москва 2006. – 256с.: ил.- (Школа красоты и здоровья).

#### ***Музыкально – двигательные упражнения:***

1.Лифиц И.В. «Ритмика». Стр.5-25.;

2.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-37.;

3.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-20.

4. Савинкова О. В., Полякова Т. А. «Нашим детям» стр. 5-35.;

6.Франио Г.Ф, Лифиц И. В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 7-20.;

#### ***Танцевальные элементы, танцы:***

1.Лифиц И.В. «Ритмика» 64-88.;; Франио Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 32-44.;

2. Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-30; 34-39. ;
- 3.Савинков О. В. , Полякова Т. А. «Нашим детям»58-79. ;
4. Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 4-12; 36-44.;

***Музыкально - ритмические игры:***

- 1.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» стр34-59;
- 2.Савинкова О.В., Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр38-54.;
- 3.Франино Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 38-44.

***Игры под пением:***

- 1.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 18-27; 54-66.

***Ритмическая гимнастика с предметами:***

- 1.Лифиц И.В. «Ритмика» стр. 32-49;
- 2.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» Стр50-56;
- 3.Феоктистов В.Ф., Плиева Л.В. «К здоровью через движение» стр79-82. ;
- 4.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 62;

## Календарно – учебный график

№	Тема	Кол-во часов	дата	
			план	факт
1	ТБ, введение в образовательную программу. Структура занятий. Виды аэробики.	1		
2.	Гигиена спортивных занятий. Режим, питание.	1		
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1		
4	Общеразвивающие упражнения. Элементы строевой подготовки.	1		
5	Фитнесс — силовая часть.	2		
6.	Из истории аэробики. Основные шаги. <i>Партер</i> .	2		
7	Базовые шаги аэробики. Изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату	2		
8	Кроссфит	2		
9	Фитнесс — силовая часть.	2		
10	Коррекционные упражнения	2		
11	Комплекс танцевальной аэробики	2		
12	Круговая тренировка для развития физических качеств.	2		
13	Фитнесс — силовая часть.	2		
14	Упражнения для ног.	2		
15	<i>Разновидности шагов.</i>	2		
16	Комбинации на основе базовых шагов и движений	2		
17	<i>Разновидности шагов:</i>  <i>Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</i>	2		

18	<i>Хваты с гимнастической палкой</i>	2		
19	<i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i>	2		
20	<i>Коррекционные упражнения</i>	2		
21	<i>Разновидности шагов. Открытый шаг (Open step)</i>	2		
22	<i>Разновидности шагов. Скрестный шаг (Grip wine)</i>	2		
23	<i>Пилатес мэт (Pilates) Упражнение на растяжку</i>	2		
24	<i>Коррекционные упражнения.</i>	2		
25	<i>Правильное дыхание. Упражнение на растяжку.</i>	2		
26	<i>Парная гимнастика. Комплекс</i>	2		
27	<i>Хваты со скакалкой: узкий, широкий и узкий хват со скакалкой</i>	2		
28	<i>Пилатес мэт (Pilates): правильное дыхание.</i>	2		
29	<i>Пилатес мэт (Pilates) Упражнение на растяжку. Парная гимнастика</i>	2		
30	<i>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Пилатес мэт (Pilates).Связка упражнений</i>	2		

	<i>на развитие плечевого пояса; пресса; мышцы ног</i>			
31	<i>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</i>	2		
32	<i>Партер.</i>	2		
33	<i>Развивающие гимнастические упражнения с мячом</i>	2		
34	<i>Пилатес</i>	2		
35	<i>Развивающие гимнастические упражнения со скакалкой</i>	2		
36	Дать представление о правильной осанке.	1		
37	Повторение, правильной осанки	1		
38	Разучивание правильной ходьбы, бега, соблюдая правильное положение тела.	2		
39	Повторение правильной ходьбы, бега, соблюдая правильное положение тела.	1		
40	Разучивание толкание мяча ладонями и ступнями.	2		
41	Повторение толкание мяча ладонями и ступнями.	1		
42	Разучивание правильно собирать с пола фитбол с исправлением и корректировкой осанки.	2		
43	Повторение правильно собирать с пола фитбол с исправлением и корректировкой осанки.	1		
44	Дать представление об опорно-двигательной системе. Укрепить мышечно-связочный аппарат.	1		
45	Повторить представление об опорно-двигательной системе. Укрепить мышечно-связочный аппарат.	1		

46	Разучивание передавания мяча в парах ногами и в группе.	2		
47	Повторение передавания мяча в парах ногами и в группе.	1		
48	Разучивание ходьбы по массажной дорожке.	2		
49	Повторение ходьбы по массажной дорожке.	1		
50	Разучивание ходьбы по гимнастической дорожке вдоль и поперек.	1		
51	Повторение ходьбы по гимнастической дорожке вдоль и поперек.	2		
52	Разучивание сгибание/разгибание ног, вращательные движение по/против часовой стрелке.	1		
53	Разучивание Повторение сгибание/разгибание ног, вращательные движение по/против часовой стрелке.	1		
54	Разучивание ходьбы/бега на пятках, переступая через препятствие на полу, ходьба по гимнастическому бревну вдоль/поперек.	2		
55	Повторение ходьбы/бега на пятках, переступая через препятствие на полу, ходьба по гимнастическому бревну вдоль/поперек.	1		
56	Разучивание правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1		
57	Повторение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	2		
58	Разучивание захвата пальцами ноги предмета.	1		

59	Повторение захвата предмета пальцами ног.	1		
60	Разучивание упражнений для профилактики плоскостопия.	1		
61	Повторение упражнений для профилактики плоскостопия.	2		
62	Разучивание упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата.	2		
63	Повторение упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата.	1		
64	Разучивание упражнений на расслабление мышц.	1		
65	Повторение упражнений на расслабление мышц.	1		
66	Разучивание лаза по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1		
67	Повторение лаза по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1		
68	Разучивание правильного сведения/разведения пяток.	1		
69	Повторение правильного сведения/разведения пяток.	1		
70	Разучивание упражнений для ходьбы на наружном своде стопы.	1		
71	Повторение упражнений для ходьбы на наружном своде стопы.	2		
72	Разучивание упражнений для правильного дыхания.	2		



73	Повторение упражнений для правильного дыхания.	1		
74	Разучивание упражнений на общую силовую выносливость.	2		
75	Повторение упражнений на общую силовую выносливость.	1		
76	Разучивание ходьбы и бега на пятках.	2		
77	Повторение ходьбы и бега на пятках.	1		
78	Разучивание упражнений на равновесие при ходьбе по меньшей опоре.	2		
79	Повторение упражнений на равновесие при ходьбе по меньшей опоре.	1		
80	Разучивание упражнений на внимание и координацию.	2		
81	Повторение упражнений на внимание и координацию.	1		
82	Разучивание прыжков через скамейку, сохраняя равновесие.	2		
83	Повторение прыжков через скамейку, сохраняя равновесие.	1		
84	Разучивание общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: ласточка, цапля, аист.	2		
85	Повторение общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: ласточка, цапля, аист.	1		
86	Разучивание упражнений на круговые вращения стопы.	2		

87	Повторение упражнений на круговые вращения стопы.	2		
88	Разучивание пролезания в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	1		
89	Повторение пролезания в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	1		
90	Разучить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край	1		
91	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край,	1		
92	Совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку.	1		
93	Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног.	1		
94	Закрепить правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног.	1		
95	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	1		
96	Закрепить четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	1		
97	Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.	1		
98	Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.	1		

99	Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.	1		
100	Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.	1		
101	Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер,	1		
102	Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер,	1		
103	Итоговое занятие	1		

## Приложение 1

*Методические рекомендации по проведению уроков классической аэробики:*

1. Форма должна быть спортивной и плотно облежать тело. Обувь типа кроссовок; причёска аккуратная, не закрывающая шею.

2. На первом уроке проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:

Антропометрические измерения: рост, вес, объёмы тела (по желанию)

Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба

Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.

3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.).

4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.

6. Использовать в работе метод «зеркального показа».

7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.

8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,  
от головы до ног – более сложный

9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.

10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

1 – запомнить название

2 – разучить шаги без музыки

3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз

4 – освоение движений руками

5 – выполнение шагов с движениями рук

6 – выполнение шага + движения рук под музыку

11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки.

12. Типы уроков: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

однаправлены – для решения одной задачи

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели

## групповые

13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:

- 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

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.

16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны учащимся, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

## Приложение 2

*Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:*

Продолжая совершенствовать элементы оздоровительной аэробики, для учащихся организуются фитнес-уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т.е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. Уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки.

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых;

интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст с 11- 14 лет –  $220-14 = 206$ ,  $206 * 0,60 = 123$  -  $206 * 0,80 = 164$  уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС:  $220-14=206$ ,  $206 \times 40 = 82$  -  $206 \times 50 = 103$  уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с)	Число интервалов	Соотношение Тренинг:Отдых
15	20+	1: 5-10
30	10-20	1: 2-3
60	5-10	1:1.5
120	3-5	1:1
5-10	1-2	1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;  
частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной;  
циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

1. Способ организации урока: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы урока: обучающий – для начинающих  
контрольный – при тестировании  
комплексный – решение нескольких задач  
комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели.  
групповые

3. Применять целостный метод обучения.

4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.

5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.

6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.

7. Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.

8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

### **Приложение 3**

*Методические рекомендации по проведению уроков с фитболом:*

1. Урок по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.

2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.

3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

Рост	Размер мяча.
До 145см	45см
140 – 165см	55см
165 – 185см	65см
185 – 195см	75см
Выше 195см	85см

Мяч может быть взят на размер больше в случае, если:

- у ребенка длинные ноги
- имеются проблемы со спиной
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.

5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.

6. Урок на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

