

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 Тутаевского муниципального района

Утверждена

Директор МОУ СШ №6  Е.В. Манокина

Приказ по школе № 36/01-07

от 1.09.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «ФИТНЕС»**

Для детей – 14-18 лет

Срок реализации – 1 года

Количество часов за учебный год – 68 часов

Составитель: учитель
физической культуры
Обойщиков В.В.

Тутаев 2020

Содержание программы

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
4. Содержание дополнительной образовательной программы	7
5. Ожидаемые результаты реализации программы.....	8
6. Методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	9
7. Кадровое обеспечение реализации программы	

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - секция фитнес
Направление	Спортивное
Составитель программы	Обойщиков В.В., педагог дополнительного образования
Название учреждения	Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа №6 Тутаевского муниципального района
Адрес организации	152300, Российская Федерация, Ярославская область, г. Тутаев, ул. Моторостроителей, дом 54
Целевая группа	Наполняемость: 10-15 чел.
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Программа Развития МОУ СШ №6; • Устав МОУ СШ №6; • Основная образовательная программа основного общего образования • Примерная программа по физической культуре основного общего образования • ФГОС основного общего образования, утверждённый приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897
Цель программы	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.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • овладеть теоретическими и практическими упражнениями фитнес аэробики; • повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников; • развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость; • воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность; • укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию; • обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям; • организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.
Сроки реализации	1 год

Режим занятий	2 раз в неделю по 60 минут, 68 часов в год
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о 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); - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики; - изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека; - развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований; - подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга; - осуществление объективного судейства программ своих сверстников; - 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; - выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения; - умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием двигательной активности. Ежегодно учащиеся нашей школы являются участниками различных городских спартакиад (занимают 1 места). Одна из задач школы – повысить уровень результативности участия школы в городской спартакиаде. Непосредственным условием выполнения этой задачи является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип работы кружка по фитнес аэробике - выполнение программных требований по физической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов.

Цель занятий: 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.

Задачи занятий:

Образовательные:

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
 - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
 - овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Содержание данной программы рассчитано на систему трех занятий в неделю продолжительностью 120 минут. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 14 лет, не имеющие противопоказаний для занятий фитнесом.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 34 недели, модифицированная.

Содержание программы:

Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся фитнесом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся фитнесом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям фитнесом.

Основы методики обучения в фитнесе.

Понятие об обучении и тренировке в фитнесе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по фитнесу.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 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 средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о 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);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- 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;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Методическое обеспечение

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1. практические занятия;
2. эстафеты;
3. подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. обучающие и двусторонние игры;
6. товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Техническое оснащение

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь;
- Мультимедийное обеспечение.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы фитнеса и ТБ	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки. Правила судейства.	Вводный,.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, Опрос, нормативы.	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, инвентарь на каждого обучающего	Зачет, тестирование, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование	
5	Итоговая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Тестирование	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение образовательной программой

Основной учебной базой для проведения занятий является малый спортивный зал ОУ со всем необходимым инвентарём.

спортивный инвентарь:

- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- жгуты на каждого обучающегося;
- степ-платформы на каждого обучающегося;
- гимнастические маты на каждого обучающегося;
- гантели на каждого обучающегося;
- гимнастические коврики на каждого обучающегося.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 8 пролетов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса.

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с

ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.).

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ -платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений (например, отжимания от степ - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности. Во время занятий на платформе, высотой в 25-30 см диапазон показателей расхода энергии был сопоставим с данными, полученными при беге трусцой со скоростью 10-12 км/ч (по данным исследований, проводимых в государственном Университете Сан-Диего, Университете Колорадо).

В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность вида степ-аэробики заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного

материала и создание условий для проведения занятий. Бесспорно, что, выбирая тот или иной вид спортивной специализации, учитель должен руководствоваться в первую очередь возможностями материально-технической базы школы.

При выборе программы по фитнес – аэробике одним из условий являются наличие спортивного зала или помещения переоборудованного под занятия фитнесом. Спортивный зал или переоборудованное помещение должны быть оснащены необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Планируя учебный материал на год, целесообразно в начале первого полугодия включить в содержание педагогического процесса материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Разрабатывая учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, учитель должен учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Здесь рекомендуется больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приемами.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать. Расстояние до степ - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При спходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч;резкие скручивания туловища («мельница»);все баллистические движения (высокие махи

ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.

Классическая аэробика	
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Степ-аэробика	
Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge
Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через стеч и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
Планирование прохождения программного материала.

Виды деятельности	8-11 класс
Знания о физической культуре.	2 <i>В процессе уроков</i>
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности : <ul style="list-style-type: none"> • Средства легкой атлетики • Средства спортивных игр • Средства гимнастики и акробатики 	18
	6
	6
	6
Спортивно –оздоровительная деятельность :	48
Функциональная тренировка	16
Классическая аэробика	16
Степ- аэробика	16
ИТОГО в год:	68

Тематическое планирование курса для 8-11 класса.

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
Знания о физической культуре		
Физическая культура и спорт. История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики.	Основные содержательные линии. Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России- З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики.	Рассказывать об истории развития фитнеса в мире и России. Называть и отличать основные виды аэробики.
Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания	Основные содержательные линии. Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес – аэробика,	Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья. Определять оптимальный двигательный режим в целях

репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	как средство сохранения творческой активности и залог долголетия	профилактики нарушений в состоянии здоровья. Раскрывать способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья.
Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	Основные содержательные линии. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева.	Кратко характеризовать понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат".
Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры	Основные содержательные линии. Причины возникновения вредных привычек, их негативное влияние на организм человека. Средства физической культуры, как социально значимая основа здоровья нации.	Рассказывать, знать и понимать о вредных привычках их возникновении и пагубном влиянии на организм. Знать основы профилактики заболеваний средствами физической культуры
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики (классической, степ, функционального тренинга). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики.	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики.	Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять
Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации.	Основные содержательные линии. Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости, координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.

<p>Самостоятельные занятия по развитию силы.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.</p>	<p>Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрия как метод определения физического развития человека – индексы Кетле, Эримсмана. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести дневник самоконтроля. Определять основные признаки утомления. Регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соблюдать режим труда и отдыха. Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные показатели эффективности занятий физической культурой.</p>	<p>Знать основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.</p>	<p>Основные содержательные линии. Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.</p>	<p>Проводить элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья, понимать их цель проведения, объяснять и оценивать результаты. Анализировать результаты проб.</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения Требования техники безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и спортивных залах.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр, правила игр. Игра «Летающий мяч», «Мяч ловцу».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Организовывать игры со сверстниками и осуществлять судейство игр. Выполнять правила игры и активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов,</p>

	Игра в волейбол по упрощенным правилам	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	Основные содержательные линии. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки
Комплекс утренней гимнастики.	Основные содержательные линии. Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, выполнять самостоятельно.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>классическая аэробика</u> Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.

<p>Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.</p>	<p>Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.</p>
<p>Техника движения руками</p>	<p>Основные содержательные линии. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p>	<p>Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p>
<p>Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.</p>	<p>Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их.</p>
<p>Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.</p>
<p>Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Составлять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. Выполнить комплекс из базовых шагов классической аэробики.</p>
<p><u>степ-аэробика:</u> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>	<p>Соблюдать правила безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>

Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
Техника движения руками	Основные содержательные линии. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения
Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Основные содержательные линии. Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	Составлять комплексы из изученных базовых шагов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ - аэробикой. Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики.
<i>функциональная тренировка (тренинг):</i> Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и

	функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.	мед.болов
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<p>Основные содержательные линии. Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа</p>	<p>Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, описывать технику выполнения упражнений, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов.</p>
	<p>Основные содержательные линии. Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений в комбинации. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.</p>
Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	<p>Основные содержательные линии. Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.</p>	<p>Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности.</p>
<i>Упражнения общеразвивающей и</i>	Основные содержательные	Соблюдать правила

<p>специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>	<p>безопасности при выполнении упражнений легкой атлетикой.</p>
<p>Упражнения из лёгкой атлетикой</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнения из лёгкой атлетикой: ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>
<p>Упражнения из гимнастики с элементами акробатики</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекал назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с</p>	<p>Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий</p>

	взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг).	физической культурой.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми
Упражнения из спортивных игр	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; с выполнением задания по сигналу учителя; передачи мяча над собой и в парах (двумя руками сверху, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; подачи мяча снизу; двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование	Тема	Часы	№ урока	Дата пров.
1.	Легкая атлетика. Классич. Аэробика.		3 16		
		Собеседование, введение в учебный курс. ТБ. Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики.	2	1	
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	2	
		Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	3	
	Гимн-ка.		6		
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	4	
		Развитие гибкости. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	5	
		Развитие гибкости. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	6	
		Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг.	2	7	
		Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления. Стретчинг.	2	8	
		Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	9	
		Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	10	
		Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	2	11	
		Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	2	12	

	Функц.тренировка		16			
		Совершенствование комбинации из разученных элементов. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом	2	13		
	Спорт игры.		6			
		Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей	2	14		
		Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей	2	15		
		Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц туловища.	2	16		
		Упр. из спортивных игр (волейбол).). Развитие силы мышц туловища.	2	17		
		Упр. из спортивных игр (волейбол).) Развитие силы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса	2	18		
		Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц туловища с использованием гантелей.	2	19		
		Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием набивных мячей. Стретчинг.	2	20		
		Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием набивных мячей. Стретчинг.	2	21		
		Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений.	2	22		
		Составление (совместно с учителем) и освоение комплекса и комбинации из изученных упражнений.	2	23		
	Степ-аэробика		16			
		Составление (совместно с учителем) и освоение комплекса и комбинации из изученных упражнений. ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ-аэробики.	2	24		
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	25		
		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	2	26		
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	27		

		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	28		
		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	29		
		Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	2	30		
		Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	2	31		
	Легкая атлетика					
		Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	2	32		
		Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	2	33		
		Совершенствование комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	2	34		
		Всего:		68		

Литература:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
2. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
3. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
4. 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.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
7. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. 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
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
9. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
10. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
11. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
12. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносок А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
14. Тяпин А.Н. ,Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
15. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
16. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
17. 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.