

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»

приложение к ООП ООО

Рассмотрено на заседании

Согласовано

Утверждаю

ШМО

Заместитель директора

Директор школы

Пр № 1 от 25.08.23

« 28 » августа

28.08.23 А.В.

Руководитель ШМО

Соколов Соколов  
с. Ю.

Дюкарева

Юдина Т.В.

Приказ № 20

« 28 » 08 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Фитнес-аэробика»**

**на уровень среднего общего образования**

**Разработчик:**

Донцов Олег Николаевич

учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с рекомендациями по реализации программы «Физическая культура для обучающихся 8-11 классов на основе фитнес-аэробики О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырева». Рекомендации разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего общего образования, который отмечает, что «...в образовательной программе может быть предусмотрена замена элементов видов спорта с учётом наличия материально-технической базы в 00, а также региональных особенностей...»; приказа Министерства спорта и Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2019 года № 970/639 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта», в которой отмечается, что «...для повышения мотивации и увеличения двигательной активности на уроках физической культуры используются модули программ по футболу, гимнастике, самбо, фитнес-аэробике, бадминтону, регби и элементы других видов спорта...»; рекомендаций экспертного совета Минобрнауки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях, которые рекомендуют программу «Физическая культура для обучающихся 8-11 классов на основе фитнес-аэробики» (О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев).

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

## Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате изучения курса «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 с 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 её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её 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 физической деятельности;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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 физической 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 учёбы 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 здо-

ровья (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.

*По окончании курса обучающиеся должны уметь:*

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- находить, анализировать типичные и нетипичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

*В результате изучения фитнес-аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма.

*Уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **Содержание учебного курса**

### **Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения**

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

### **Раздел 2. Классическая аэробика**

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Практическая часть:

*Движения ногами*

***Обычная ходьба - марш (March).***

***Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - стрэдл).***

*V-шаг (V-Step - Ви-стен).* Шаг ноги врозь - ноги вместе. И

*Модификации Ви-стена:*

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счёт «и» на двух ногах или с подскока на счёт 4 - в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

***Шаг с поворотом кругом (PivotTurn)*** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счёта.

Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на чёткий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-step - кросс-стен).** Выполняется на 4 счёта и состоит из четырёх шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

**Выставление ноги на носок (PushTouch - пуш-тач, или ToeTap - тое-тэп).** Выполняется на 2 счёта вперёд, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, назад, по диагонали (HeelDig - хил-диг, или HeelToush - хил-тач).** Выполняется на 2 счёта вперёд, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (SidetoSide- сайд-ту-сайд, OpenStep - оупен-стен, PlieTouch - плие-тач или SideTip - сайд-тин).** Выполняется на 2 счёта. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.П. - широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Kneelift - нилифт, или KneeUp - ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счёта.

**Поднимание прямых ног (LegLift- лэг-лифт).** Выполняется вперёд, в сторону, назад без шагов (на 2 счёта) и с шагами (на 4 счёта).

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперёд одной ногой (LowKick - лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор - хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch - хопскотч, или HamstringCurl - хамстринг-кёрл, или кед LegCurl - лэг-кёрл).**



Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счёта.

**Приставной шаг (StepTouch- степ-тач).** Выполняется на 2 счёта. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat- сквот или Scoop - скуп).**

**Приседание (Plie — плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперёд, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine - грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону- с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) - скрестно сзади правой (левой) Затем- приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

**Выпад (Lunge - ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

**Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счёта:

**Ча-ча-ча (Cha- Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

**Бег (Jogging — джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы — перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, В сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две ( Chasse — чэссэ).** Движение аналогично приставному iагу, но выполняется скачком: шаг в сторону — вперед, назад, в сторону или по диагонали — с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе.

**Прыжки, ноги врозь (Jumpingjack — джампинг-джек).** Выполняются из И.П. ноги вместе, в положении ноги врозь В широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бёдра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты.

**Движения руками.**

**Упражнение для двуглавой мышцы плеча (BicepsCurl — бицепс-кёрл).**

**Упражнения для трёхглавой мышцы плеча ( TricepsCurl — трицепс-кёрл).**

**Упражнение для грудных мышц ( ChestPress — чест-пресс).**

**Упражнение для дельтовидной мышцы (OverheadPress — оверхед пресс).**

**Упражнения для мышц груди (Butterfly — баттерфляй).**

### **3. Раздел: Стретчинг**

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет всё труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики В конце занятия 7—10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры — йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать своё тело В движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по—новому, научиться правильно дышать.

Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

## Раздел 4. Интервальная тренировка

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

## Раздел 5. Степ—аэробика

Можно выделить несколько групп движений:

— В зависимости от направления вертикального перемещения — вверх или вниз:

**шаги вверх (UpStep)** — движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;

**шаги вниз (DownStep)** — движения, выполняемые с платформы на пол;  
— в зависимости от ведущей ноги: **с одной и той же ноги (SingleLeg)** — элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счёта;

**со сменой ног (AlternatingLeg)** — движения на 4 счёта, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

— без поворота — переместительные;

— с поворотом — вращательные. Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

### *Классификация упражнений*

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

шаги вверх (UpStep) — движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

шаги вниз (DownStep) — движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

с одной и той же ноги — элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счёта;

со сменой ног — движения на 4 счёта со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси,

что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

без поворота — переместительные;

с поворотом — вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на: шаги;

подскоки и скачки.

### **Основные шаги**

1. *Базовый шаг (BasicStep)*. Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счёта.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

Подход при выполнении: спереди.

3. *Приставной шаг (TapUp, TapDown)* с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колени, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счёта.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

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

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. *Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown)*.

Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на неё тяжесть тела. Шагом

левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. *Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap).*

Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в И.П.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счёта.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. *Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup).*

Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. *Шаги с подъёмом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back)*

9. *Шаги с подъёмом на платформу с согнутой назад ногой ( LegCurl ).*

10. *Подъём на платформу с киком (Kick) свободной ноги.*

11. *Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp).* Из И.П. стойка ноги врозь (степ между ногами) — шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы.

Движение выполняется на 4 счёта.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. *То же, что в упр. 11 , но выполняется из О.С. на платформе (StraddleDown).*

13. *Шаг с поворотом ( TurnStep ).* И.П. — стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (*CornertoCorner*).

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

20. Шаги углом (*L-Step*). Стоя у конца платформы в продольном направлении — шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону.

Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счёта.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. *U—Step*. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперёд.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг споворотом на  $90^\circ$  *С0* сгибанием ноги вперёд и подскоком на опорной (*1/4 HopTurn*). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно).

Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперёд, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счёта.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты.

из И.П. — стоя по диагонали с края платформы;

с поворотом на  $180^\circ$  с различным подходом (HopTurn).

23. *A—Step*. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении.

Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счёта.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

*B. Leap 2* — наскок на платформу. После шага на второй счёт, сойти с платформы шагами.

*C. Run—Run*— сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

*D. Hop*— шаг с последующим подскоком.

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

### ***Движения руками***

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени — мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание.

При подборе упражнений для рук следует учитывать: какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового

движения ногами; тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

## **Раздел 6. Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

- самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений;
- итоговое тестирование.

## **Раздел 7. Методические приёмы обучения и управления группой** **Оперативный комментарий и пояснение**

При проведении занятия большое значение имеют указания педагога, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчёт и т.д., — помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчёт.

Используя прямой подсчёт, педагог может подсчитывать:

- каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз — два — три — четыре» или «и — раз — и — два — и — три — и — четыре».

Данный вид подсчёта особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счёта, а другие — на 4. Метод применяется при освоении соединений, например, при указании типа: 4 StepTouch, 2 V—Step. Можно использовать



следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 StepTouch— «раз — два — три — четыре», или 2VStep — «pas — два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно В аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4.

Таким образом, 4 счёта музыкального размера определяют подсчёт «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется обратный подсчёт:

«Восемь — семь — шесть — пять — четыре — три — два — раз».

Часто подсчитывают последние 4 счёта, движения или такта, при этом вместо последнего счёта «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим, например, соединение из двух шагов: StepTouch (8 шагов) и

V-Step (4 шага): «раз — два — три — четыре» — 4 StepTouch. На счёт «четыре» дается указание: «Ещё четыре»,— и осуществляется обратный подсчёт: «Четыре — три — два», V-Step (вместо счёта «раз»).

### **Визуальное управление группой**

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробикой. Например, тренер показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.

«Внимание!» \_ одна или две руки подняты вверх—наружу.

«Начало!» — одна рука согнута над головой ладонью вниз.

«Налево, направо» — рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

«Вперёд!» \_ одной или двумя руками, поднятыми вперёд, тренер указывает направление движения.

«Назад!» — обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

«Стоп!» — руки скрестно перед грудью.

«Марш!» — руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

«Добавить» — руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

«Соединить» — слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«Темп» — руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки — над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«Отлично!» — руку вытянуть вперёд, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«Обратный счёт» — рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4» — четыре пальца раскрыты, «3» три, «2» — два. Счет «1» не указывается.

«Поворот» — круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо чётко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчёркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

**Тематическое планирование  
10 класс**

| № п/п | Наименование раздела и тем                             | Часы учебного времени |          | Характеристика основных видов деятельности учащихся          | Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы   |
|-------|--|-----------------------|----------|--|---|
|       |  | Теория                | Практика |  |   |
|       | <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая подготовка</b>          | 3                     |          | Понятие о фитнес-аэробике, роль и значение, основные правила | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию   |
|       | <b>Раздел 2.<br/>Специальная физическая подготовка</b> |                       |          |  |   |
| 2     | Классическая аэробика                                  |                       | 6        | Осваивание техники разучиваемых упражнений                   | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению   |
| 3     | Стретчинг  |                       | 2        | Выполнение упражнений для развития гибкости                  | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения. |
| 4     | Интервальная тренировка                                |                       | 4        | Выполнение упражнений для развития физических качеств        | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.                                     |
| 5     | Степ-аэробика  |                       | 5        | Выполнение техники разучиваемых упражнений                   | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть   |

|   |  |  |    |  |   |
|---|--|--|----|--|---|
|   |  |  |    |  | культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.  |
| 6 | Общая физическая подготовка                |  | 12 | Выполнение упражнений, контроль нагрузки | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения   |
|   | <b>Раздел 3.<br/>Контрольные нормативы</b> |  | 2  | Выполнение тестовых упражнений           | Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам. |

### Тематическое планирование 11 класс

| № п/п | Наименование раздела и тем                             | Часы учебного времени |          | Характеристика основных видов деятельности учащихся          | Воспитательные цели для реализации воспитательной рабочей программы   |
|-------|--|-----------------------|----------|--|---|
|       |  | Теория                | Практика |  |   |
|       | <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая подготовка</b>          | 3                     |          | Понятие о фитнес-аэробике, роль и значение, основные правила | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию                 |
|       | <b>Раздел 2.<br/>Специальная физическая подготовка</b> |                       |          |  |   |
| 2     | Классическая аэробика                                  |                       | 6        | Осваивание техники разучиваемых упражнений                   | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению |
| 3     | Стретчинг  |                       | 2        | Выполнение упражнений для развития гибкости                  | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных   |

|   |  |  |    |   |   |
|---|--|--|----|---|---|
|   |  |  |    |   | проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.   |
| 4 | Интервальная тренировка                        |  | 4  | Выполнение упражнений для развития физических качеств | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности.                                   |
| 5 | Степ-аэробика                                  |  | 5  | Выполнение техники разучиваемых упражнений            | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий.  |
| 6 | Общая физическая подготовка                    |  | 12 | Выполнение упражнений, контроль нагрузки              | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения   |
|   | <b>Раздел 3.<br/>Контрольные<br/>нормативы</b> |  | 2  | Выполнение тестовых упражнений                        | Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам. |