



Рабочая программа

учебного материала по курсу

Модуль

«Фитнес-аэробика»

физкультурно–оздоровительной направленности
для 1-4 классов.

Авторы программы: Учителя физической культуры:

Хабибулина Е.А., Хабибулин С.С.

По программе: 134 часа

г. Томск – 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка

I. Общая характеристика учебного модуля «Фитнес аэробика»

- 1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6 - 11 лет
- 1.2. Общая характеристика внеурочной деятельности
- 1.3. Личностные и метапредметные, предметные результаты

II. Содержание модуля внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика»

- 2.1. Организационно-методические рекомендации по реализации курса
- 2.2. Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.
- 2.3. Ожидаемый результат

III. Тематическое планирование модуля «Фитнес-аэробика».

IV. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Пояснительная записка

Программа по фитнес - аэробике разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с актуальными изменениями);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре;
- на основе учебно-методического пособия по Аэробике,(Самара 2012 , Н.А.Доманина)
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2013);

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2011. – 208 с.

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2011. – 160 с.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 1-4 классов (7-11 лет) со сроком реализации – 4 год (134 часа): 1 класс-1 час в неделю (32 часа в год), 2 класс-1 час в неделю (34 часа в год), 3 класс-1 час в неделю (34 часа в год), 4 класс-1 час в неделю (34 часа в год).

Дата издания 2014 год, дата последней корректировки-2023 год.

Систематические занятия физической культурой и спортом в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки.

По данным Министерства просвещения и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН, общая двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим. Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только пятую – шестую часть суток. Здоровыми являются 15% школьников, 50% имеют отклонения в здоровье и 35% страдают хроническими заболеваниями.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и занимаясь дома, из-за чего почти не остается времени побыть (походить или побегать) на свежем воздухе. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к

Древнегреческий философ Аристотель отмечал, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIIIв.) утверждал: «Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ). «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос» (Плутарх). «Гимнастика удлиняет молодость человека» (Джон Локк).

Важнейшая задача перед педагогами, тренерами, родителями, - создать условия, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение

учебного дня с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Фитнес может помочь в уменьшении заболеваемости. Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего организма. Занятия фитнесом являются не только средством осуществления двигательной функции, но имеют и общебиологическое значение. Оказывая тонизирующее влияние на центральную нервную систему, занятия фитнесом способствуют более совершенному и «экономичному» приспособлению организма к окружающей среде. Занятия фитнесом развивают у учащихся чувство ритма и такта, помогают формировать зрительно-двигательные координации, способствуют формированию навыка контроля и самоконтроля.

Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности детей 1-4 классов с помощью правильного планирования учебного процесса. Разработанная программа включает в себя следующие комплексы занятий: ритмическую гимнастику (1-2 классы), шейпинг, классическую аэробику, стэп-аэробику, стрейчинг, танцевальную аэробику, фитнес, элементами единоборства и т.д.

Цель модуля:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств фитнес-аэробики в организации здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, укрепление и сохранение собственного здоровья.

Задачи модуля:

- развитие, укрепление и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста, посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений , обогащение двигательного опыта , посредством обучения физическим упражнениям, техническим действиям фитнеса;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности совершенствование основных физических качеств.
- Формирование общих представлений о фитнесе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях фитнес – аэробикой (ритмикой) решаются три основных типа педагогических задач:

- *воспитательные* - развитие позитивного отношения к движению, привлечение детей к увлекательному миру музыки, ритмики, фитнеса и здорового образа жизни;
- *оздоровительные* - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие, формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- *образовательные* - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Программа обучения фитнесу направлена :

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал);
2. соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
3. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно–оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Фитнес-аэробика»

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте»*, *«Способы физкультурной деятельности»*, *«Физическое совершенство»*.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно

соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Модуль «Фитнес-аэробика (ритмика-1-2 классы)» для учащихся 3-4 классов.

Фитнесом могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет. Учебная программа по фитнесу (ритмике) младшего школьного возраста в (1-2) 3-4 классе в общеобразовательной школе, рассчитана (по одному часу в неделю) на 34 часа в год со всем классом. Организация занимающихся на занятиях фитнеса предусматривает использование методов: фронтальный, групповой, индивидуальный. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6 - 11 лет

В современной науке нет общепринятой классификации периодов роста и развития. Существует деление на определенные возрастные периоды с учетом совокупности анатомо-физиологических особенностей организма и условий жизни, воспитания и обучения.

Школьный период:

- младший: 6(7) – 11 лет;
- средний (подростковый): 12 – 15 лет;
- старший (юношеский): 16 – 18 лет.

Младший школьный возраст - Условно выделяют младший школьный возраст (до 11 лет).

Нервно-психическое развитие. Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Школьное обучение отличается не только особой социальной значимостью деятельности ребенка, но и опосредованностью отношений со взрослыми образцами и оценками, следованием правил, общих для всех, приобретением научных понятий. В результате учебной деятельности возникают психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать).

РЕЧЬ. Увеличивается словарный запас до 7 тыс. слов. Потребность в общении младших школьников определяет развитие речи.

МЫШЛЕНИЕ. Мышление в младшем школьном возрасте становится доминирующей функцией. К концу младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в мышлении (теоретики, мыслители, художники).

ПАМЯТЬ. Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. В учебной деятельности развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная и оперативная. Развитие памяти связано с необходимостью заучивать учебный материал. Активно формируется произвольное запоминание.

ВНИМАНИЕ. Дети способны концентрировать внимание, но у них еще преобладает непроизвольное внимание. Внимание активизируется, но еще не стабильно.

Физическое развитие. После периода первого физиологического вытяжения (4—6 лет) до наступления полового созревания отмечается относительная стабилизация скорости роста. Для ориентировочного расчета нормального роста у детей старше 4 лет можно использовать следующую формулу: $100 + 6(n - 4)$, где n — возраст в годах. Массу (вес) тела детей до 11 лет рассчитывают по формуле: $10,5 \text{ кг} + 2n$; Точно оценить соответствие роста и массы тела возрасту ребенка можно только по стандартным ростовесовым таблицам.

Анатомо-физиологические особенности. Кожа и подкожная клетчатка. Строение дермы в школьном возрасте примерно такое же, как у взрослых, но коллагеновые волокна тоньше. К 7 годам заканчивается формирование выводных протоков потовых желез, устанавливается адекватное потоотделение. Интенсивность кровоснабжения кожи высокая. Степень развития подкожной клетчатки во многом определяется наследственными, конституциональными факторами. Она более выражена у девочек. К 5—7 годам скопления жировых клеток появляются в грудной и брюшной полостях, забрюшинном пространстве.

Мышечная система. Продолжает увеличиваться масса мышц (в основном мышц конечностей), а также диаметр мышечных волокон. Масса мышц по отношению к массе тела составляет в 8 лет 27,7. К 8—10 годам заканчивается развитие и дифференцировка соединительнотканного каркаса мышц. Относительная сила мышц (на 1 кг массы тела) с 6—7 лет быстро увеличивается. В 7—9 лет отмечается максимальная быстрота восстановления мышечной работоспособности после мышечной работы, но дети младшего школьного возраста еще не способны к длительному физическому напряжению. Мышечная выносливость с 7 до 17 лет увеличивается в 2 раза. С 8—9 лет укрепляются связки, значительно нарастает объем мышц. Совершенствуются двигательные навыки — в 6 лет становится возможной тонкая работа пальцами (например, лепка, письмо); к 10—12 годам достаточно хорошо развита координация движений.

Костная система. Интенсивность обмена в костной ткани несколько уменьшается, но процессы остеогенеза и роста костей продолжают, увеличивается содержание кальция в костной ткани. Хрящевой ткани еще много, гибкость скелета повышена. В младшем школьном возрасте происходит смена молочных зубов на постоянные, к 11 годам появляются вторые моляры. Увеличивается объем грудной клетки, она все более активно участвует в дыхании. С 6 до 9—10 лет отмечается относительная стабилизация размеров таза, затем они увеличиваются, появляются половые различия в его строении.

Органы дыхания. К 8—9 годам формируется пещеристая, интенсивно кровоснабжаемая часть подслизистой ткани носа. Быстро развиваются придаточные (околоносовые) пазухи. К 10 годам гортань у мальчиков по форме напоминает мужскую, голосовая щель постепенно расширяется. Трахея удлиняется в среднем с 5,7 см (в 6—8 лет) до 6,3 см (в 10—12 лет). Увеличиваются диаметр бронхов и бронхиол, размеры альвеол, дыхательная поверхность легких. Достигает полного развития эластический каркас легких. Примерно к 7 годам структура легочной ткани окончательно формируется, в дальнейшем (примерно до 12 лет)

увеличивается только масса легких за счет увеличения линейного размера альвеол. Заметно изменяются функциональные возможности органов дыхания: дыхательный объем с 6 до 14 лет увеличивается от 118 мл до 227 мл, минутный объем дыхания — от 3200 до 5000 см³. Частота дыханий уменьшается с 25 дыханий в минуту (в 5 лет) до 20 (в 12 лет). Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 мл (в 6 лет) до 2500 (в 11 лет). Сердечно-сосудистая система. Масса сердца возрастает со 105 г (в 6 лет) до 175 г (в 12 лет). К 7—8 годам заканчивается дифференцировка тканей сердца, увеличивается количество соединительнотканых и эластических волокон. Средняя частота пульса с 5 до 11 лет урежается со 100 до 80 ударов в минуту. Повышается ударный и минутный объем крови, скорость кровотока постепенно уменьшается. Артериальное давление в 6 лет 105/70, в 11 лет в среднем около 110/70.

Органы пищеварения. Возрастает длина пищевода с 16 см (в 5 лет) до 18 см (в 10 лет). Физиологические сужения пищевода в младшем школьном возрасте сформированы. Постепенно увеличивается расстояние от зубов до входа в желудок: в 5 лет — 26—27,9 см, 10 лет — 27—33 см. Функциональная емкость желудка достигает к 10—12 годам 1300—1500 мл; увеличивается поверхность его слизистой оболочки, количество желудочных желез. К 8 годам завершается формирование кардиального отдела желудка. Возрастает длина тонкой кишки. Увеличиваются поджелудочная железа и печень, повышается их функциональная активность. С 7 лет нижний край печени не выходит за пределы реберной дуги по среднеключичной линии, а по срединной линии не должен выходить за верхнюю треть расстояния от пупка до мечевидного отростка. Совершенствуются процессы пищеварения. Частота опорожнений кишечника 1—2 раза в день, кал оформленный.

Органы мочевого выделения. Увеличивается масса и размеры почек; совершенствуется их строение: в основном в школьном возрасте структура почечных клубочков и канальцев не отличается от их структуры у взрослых. Диаметр мочеточников относительно больше, чем у взрослых; в мочевом пузыре продолжает увеличиваться число мышечных и эластических волокон. Емкость мочевого пузыря в 5—9 лет — 200 мл, 9—12 лет — 200—300 мл. Длина мочеиспускательного канала у мальчиков 10—12 см, у девочек — до 2 см. Постепенно нарастает суточное количество мочи: у детей с 5 до 8 лет оно составляет 700 мл, с 8 до 11 лет — 850 мл.

Кровотворная система. Продолжает возрастать масса костного мозга. Изменяется гемограмма, после 5 лет отмечается нарастание числа нейтрофилов и снижение числа лимфоцитов (см. Гемограмма, Кровь). Увеличиваются масса и размеры селезенки: масса с 17 г (6 лет) до 94 г (11 лет), размеры с 8'5 см (8 лет) до 11'6 см (11 лет). Показатели свертывающей системы крови не отличаются от таковых у взрослых.

Иммунная система. Совершенствуется местный и общий иммунитет. Все больше повышается способность к синтезу интерферона. К 6—11 годам масса вилочковой железы достигает максимума — примерно 30 г, затем она постепенно уменьшается. К 10 годам количество лимфатических узлов такое же, как у взрослых, нарастает количество лимфоидных фолликулов в кишечнике. Лимфоидное кольцо носоглотки хорошо развито. Содержание иммуноглобулинов в крови к 10—11 годам приближается к уровню взрослых.

Эндокринная система. Заканчивается развитие и совершенствование гипоталамогипофизарной системы. Увеличивается щитовидная железа, совершенствуется ее структура (возрастает число фолликулов). Нарастают масса и размеры паращитовидных желез. В надпочечниках заканчивается дифференцировка, полностью формируется корковый слой. Под действием гонадотропных гормонов гипофиза яички у мальчиков и яичники у девочек увеличиваются в размерах, функционируют все более активно и обуславливают постепенное появление признаков полового созревания.

Нервная система. Масса головного мозга с 6—7 лет нарастает более медленно. В 6—7 лет она составляет у мальчиков в среднем 1313 г, у девочек 1225 г, в 11—13 лет 1348 г и 1259 г. . Строение коры головного мозга к 8 годам почти такое же, как у взрослых. Длина спинного мозга к 7—10 годам возрастает вдвое. Совершенствуется и становится более сложной нервно-психическая деятельность. В коре головного мозга развиваются ассоциативные связи, увеличиваются возможности аналитической деятельности. Совершенствуются активные тормозные процессы, легче формируются сложные условные рефлексы. Овладение навыками чтения и письма способствует дальнейшему развитию речи, ее образности, способности передать в ней свои мысли. Вместе с тем в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они не способны к длительному сосредоточению, самоконтролю. У некоторых детей затруднена адаптация к коллективу, что может сказаться на их психическом развитии.

Знания возрастных особенностей развития позволяет фитнес – инструктору (преподавателю, учителю) правильно организовать физическое развитие детей, что будет способствовать их нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного модуля.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися младшей школы 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 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Практические занятия включают в себя массу тренировок разной направленности, начиная с элементов ритмической гимнастики, танцевальных уроков, игровых уроков, заканчивая занятиями по аэромиксу (Аэробика + элементы степ аэробики, танцевальных упражнений, стрейчинг, тайбо и т.д).

1. Ритмическая гимнастика: Комплекс состоит из 230 упражнений ритмической гимнастики по пособию «Ритмическая гимнастика» Т.С.Лисицкой М.,2009

Комплекс позволяет освоить основные виды движений ритмической гимнастики под музыку (1-2 классы):

1-5 - упражнения на стопу,

6- 15- упражнения общего характера,

16 – 32- упражнения на плечевой пояс,

33 – 64- упражнения на туловище,

65 – 128- упражнения на ноги,

129 – 161- упражнения на пресс,

162 – 194- упражнения общего характера повышенной интенсивности,

195 – 210- упражнения на разные группы мышц,

211- 220- бег и прыжки

221- 230- восстановительные упражнения и на растяжку.

2. Классическая аэробика - базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

3. Стэп-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

4. Функциональный тренинг (Тайбо): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.

5.Стрейчинг: это комплекс упражнений, предназначенный для эластичности мышц, гибкости и подвижности суставов.

6.Хореографическая подготовка: Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)
Классическая аэробика.**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	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

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

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 вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, 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

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

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, другой шагаем 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
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя 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

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, 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 (вперёд-назад-вперёд), 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 степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

**Программный материал
по функциональному тренингу (тренировке)**

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей

"Приседание"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом.

Движение:И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом.

Движение:И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, набивной мяч.

Движение:И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение:И.П.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение:И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к груди.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

Движение:И.П.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа".

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар

Движение: И.П.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника)

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° . На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание"

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.
Движение: И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка»

Выполнение: И.П.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвоноквые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Организационно-методические рекомендации по реализации модуля.

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.

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 техники 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.

Ожидаемый результат

Модуль предусматривает формирование у школьников знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Школьники должны знать и понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Школьники должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

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

- для повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнес – аэробикой в активный отдых и досуг.

Выполнение программы рассчитано на 4 год обучения:

- Ритмическая гимнастика (с элементами фитнеса) -2 года (1-2 класс)
- Фитнес-аэробика (классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, функциональный тренинг)-2 года (3-4 класс).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. ЗНАНИЕ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ (В ХОДЕ УРОКА)	
1-2 класс	
История развития (ритмической гимнастики) фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	<i>Знать</i> историю развития фитнес-аэробики в мире и России. <i>Выявлять</i> достижения российских команд по фитнес-аэробики на мировой арене.
Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	<i>Знать</i> классификацию видов фитнес-аэробики.
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале).	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале.
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	<i>Проявлять морально-волевые качества</i> во время занятий фитнес-аэробикой.
3-4 класс	
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных <i>Знать требования</i> к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.
Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.	<i>Применять самоконтроль</i> при занятиях фитнес-аэробикой
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	<i>Проявлять уважение</i> к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.
Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа	<i>Применять занятия фитнес-аэробикой</i> для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни

жизни.	
История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	<i>Знают</i> историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.
Особенностей танцевального стиля хип-хоп.	<i>Знаю</i> особенности танцевального стиля хип-хоп. <i>Выполняют</i> особенности танцевального стиля хип-хоп.
Правила постановки позиции ног, корпуса.	<i>Знают и соблюдают</i> Правила постановки позиции ног, корпуса.

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-2 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	<i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Уметь</i> подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.

3-4 класс

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	<i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.
Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.	<i>Знать</i> движения рук в фитнес-аэробике <i>Уметь</i> подавать вербальных и визуальных команд
Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	<i>Знать</i> составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Уметь</i> подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<i>Хореографическая и музыкальная подготовка 1-4 класс</i>	
Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	<i>Проявляют</i> эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой. <i>Владеют</i> музыкальным слухом, чувством ритма, пониманием взаимосвязи музыки и движений.
Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	<i>Знать</i> понятие «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат»
<i>Классическая аэробика 1-2 класс</i>	
Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.
Выполнение комбинации классической аэробики	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
Степ-аэробика 1-2 класс	

<p>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.</p>	<p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p>
<p>Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением</p>	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельность обучающихся
<i>Классическая аэробика 3-4 класс</i>	
Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма	<i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес- аэробики с учетом интенсивности и ритма
Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.
Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.	<i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.
<i>Степ-аэробика 3-4 класс</i>	
Базовые элементы без смены лидирующей и (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	<i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма. Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ- аэробики без музыкального сопровождения и с ним. <i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов. <i>Сочетают</i> маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Данная программа предполагает следующее материально-техническое обеспечение:

- специализированный зеркальный зал для проведения занятий по ритмической гимнастике и фитнес-аэробики
- гимнастические коврики, маты.
- гантели.
- фитбол- мячи диаметром :65см., 70 см.
- музыкальный проигрыватель
- аудиозаписи
- видеокурс по фитнес – аэробике
- видеокурс на DVD танцевальная аэробика.
- скакалки
- гимнастические коврики
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- стэп-платформы

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru

Учебно-методическая литература

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар-Ор О., Роулант Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
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. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).

6. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

7. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

8. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.

9. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.

10. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 11 с.

11. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат диссертация доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.

12. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.

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., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.

15. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

16. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.

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.

18. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.