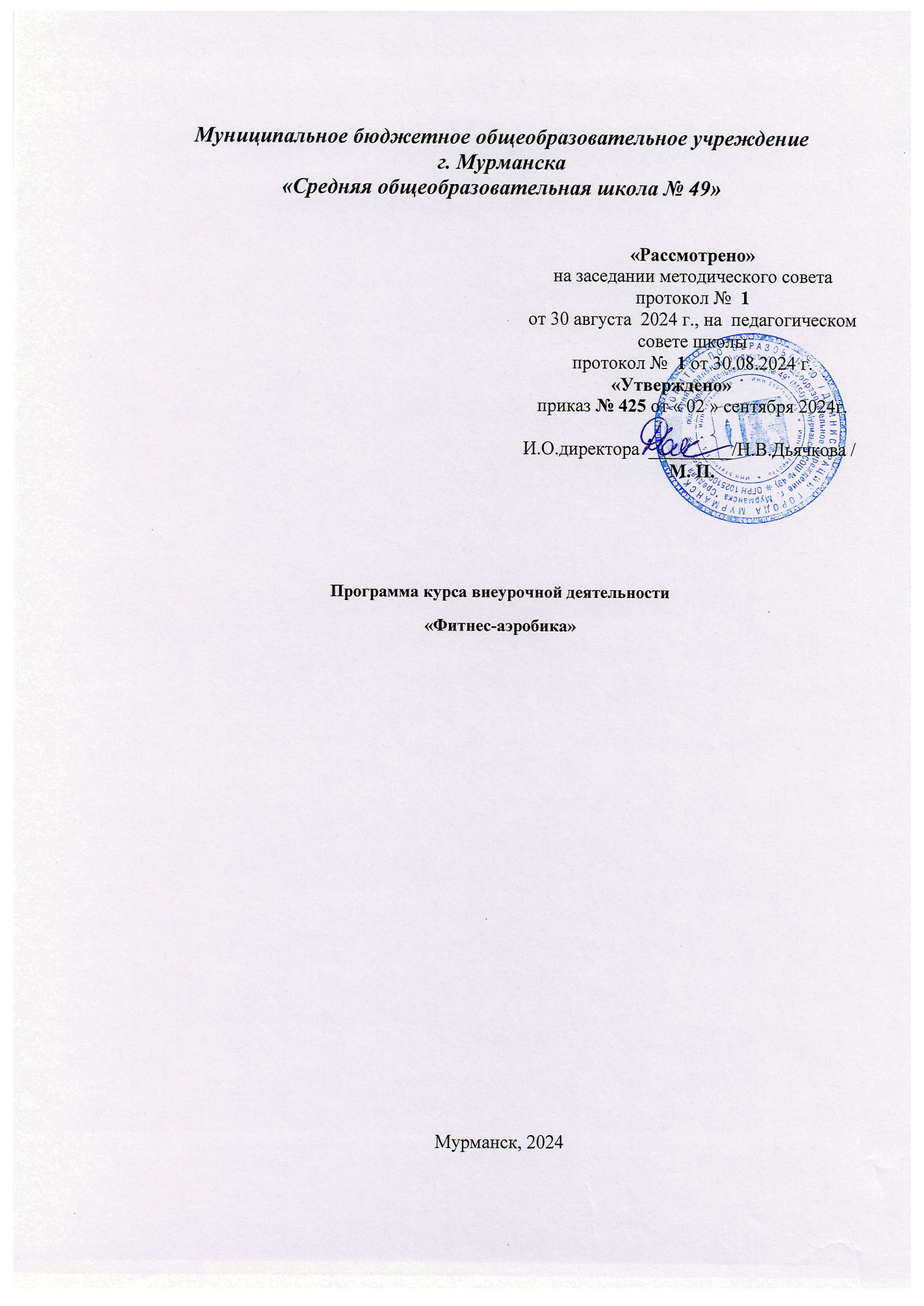
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка………………………….3 |  |
| 2. | Планируемые результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности ….……...5 |  |
| 3. | Содержание учебной программы внеурочной деятельности по фитнес-аэробике………………7 |  |
| 4. | Тематическое планирование…………………...22 |  |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности на основе видов фитнес-аэробики для девушек старших классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре и на основе Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы-составители – О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев, С.В. Андреева, О.Л. Морозова, А.А. Левкин, Москва, 2011.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
* Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России».
* Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889.
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Общая характеристика программы внеурочной деятельности по фитнес-аэробике.**

Включение фитнес – аэробики в программу внеурочной деятельности 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.

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.

При составлении программы учитывались объективность и доступность учебного материала для девушек 8-11 классов. Занятия проводятся два раза в неделю, длительностью 60 минут. В группе занимаются 15 человек.

**Цель программы**: формирование у школьниц устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств фитнес-аэробики в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач:**

**Образовательные (формировать):**

1. теоретические знания и практические навыки в области фитнес-аэробики;
2. правильную осанку, красивую фигуру;
3. умения и навыки физического самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
4. навыки самостоятельного проведения тренировки.

**Оздоровительные:**

1. развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию;
2. совершенствовать функциональные возможности организма; научить способам и приемам психофизической релаксации;
3. расширить знания обучающихся в области анатомии, физиологии и гигиены с целью профилактики травматизма.

**Воспитательные:**

1. дисциплинированность, волевые качества, уважительное отношение друг к другу;
2. эстетический вкус через изучение танцевальных видов аэробики;
3. ответственность за свое здоровье.

Программа внеурочной деятельности на основе видов фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

**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.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес-аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики.

1. **Планируемые результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности на основе видов фитнес-аэробики**

В результате изучения программы внеурочной деятельности на основе видов фитнес-аэробики обучающимися старшей 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 внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* 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 различных направлениях фитнес-аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую 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);
* 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, 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;

На основе программы внеурочной деятельности составлен календарно-тематический план, рассчитанный на 72 часа, из них 4 часа посвящено теоретическому материалу и 68 часов – практике. На лекциях школьницы знакомятся с историей возникновения аэробики, с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях. Рассматриваются вопросы правильного питания, воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы (тема)** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. 1 | Основы знаний | 4 | 4 | - |
| 1. 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 8 | 2 | 6 |
| 1. 3 | Физическое совершенствование: | 60 |  | 60 |
|  | * Классическая аэробика | 16 | - | 16 |
|  | * Функциональная тренировка | 16 | - | 16 |
|  | * Стретчинг | 12 | - | 12 |
|  | * Степ-аэробика | 16 | - | 16 |
|  | **ВСЕГО:** | **72** | **6** | **66** |

1. **Содержание рабочей программы внеурочной деятельности**

**на основе видов фитнес-аэробики**

1. **Знания о физической культуре.**

История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.

Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий различными видами фитнеса.Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Организация активного отдыха средствами фитнес-аэробики.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения.Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

1. **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

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.

Степ-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.

Функциональная тренировка (тренинг):выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, 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 тазобедренных суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

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.

**Программный материал для практического применения**

**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.

**Раздел 3. Практическая часть**

Движения ногами:

**Обычная ходьба– марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

* на месте;
* с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
* с пружинящим движением коленей.

**Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).** Изи.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**V-шаг (V-Step– ви-степ).** Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;  
2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;  
3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;  
4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

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

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например KneeUp, KneeUp с подскоком, с поворотом.

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

**Скрестный шаг (Сross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;  
2– шаг назад левой ногой;  
3– шаг вправо правой ногой;  
4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;  
2– правая ставится скрестно левой впереди;  
3– шаг левой назад;  
4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

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

Модификации:

* двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
* многократное выполнение движения с одной ноги.

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

Модификации:

* с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
* в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (SidetoSide– сайд-ту-сайд, OpenStep– оупен-степ, PlieTouch– плие-тач или SideTip– сайд-тип)**. Выполняется на 2 счета. 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.

Модификации:

* возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
* SidetoSide c поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
* SidetoSide c поворотом кругом.

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

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

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (LowKick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– 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 вперед, 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 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 счета.

Модификации:

* выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
* с двукратным подниманием бедра;
* с многократным подниманием бедра.

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

Модификации:

* вперед, назад, в сторону;
* по диагонали;
* с поворотом направо, налево;
* с поворотом кругом;
* углом при многократном повторении– зигзаг;
* с двойным или многократным повторением в одном направлении.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;  
2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

* по диагонали;
* с двойным или многократным повторением;
* с поворотом на 90°;
* кругом;
* углом, зигзагом.

**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 вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. 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.

Модификации:

* по диагонали;
* углом, зигзагом;
* с поворотом кругом;
* с двойным повторением в одном направлении;
* с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**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.

Модификации:

* по диагонали;
* с двойным или многократным повторением.

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

1– шаг правой вперед;  
2– переступить на левую;  
3– шаг правой назад;  
4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

* выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
* первый широкий шаг выполняется в сторону.

**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.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат 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 шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (JumpingJack– джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

**Движения руками**

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

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

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

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

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

**Стретчинг**

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все 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 свое тело в движении, улучшает функциональное состояние 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.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

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

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

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

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

То же в другую сторону.

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

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться ви.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

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

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

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

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

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе– правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

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

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

**Функциональная тренировка (тренинг)**

*Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:*

Для верхних конечностей: поднимание 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.

*Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, 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 90о 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.

*Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, 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 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

*Вариации:* выпады вперёд 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 900.

*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.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, 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 90о 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.

*Используемое оборудование:* без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

*Движение: И.П.:* стоя в наклоне, угол 90о 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.

*Используемое 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 75-80о; 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 75-80о; 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), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

**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*: межпозвонковые 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 достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**Степ-аэробика**

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности.

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 счета;  
• **со сменой ног (AlternatingLeg)**– движения на 4 счета, 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 счета;
* со сменой ног – движения на 4 счета 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 ви.п. Выполняется на 4 счета.

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 колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

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 нее 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 счета.

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

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

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

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

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Изи.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 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется изо.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. Шагчерезплатформу (Over the Top). 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 вперед, 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 счета.

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 вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

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° 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 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

А. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.  
B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.  
C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).  
D. Хоп-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 4. Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой на соревнованиях (фестивалях) по фитнес - аэробике.

Итоговое тестирование.

**Методические приемы обучения и управления группой**

**Оперативный комментарий и пояснение**

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-инструктора, 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, подсчет 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 подсчет**.

Используя прямой подсчет, тренер-инструктор 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 подсчета 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 счета, 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 2V-Step– «раз– два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «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 **обратныйподсчет**: «Восемь– семь– шесть– пять– четыре– три– два– раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «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 счет «четыре» дается указание: «Еще четыре»,– и осуществляется обратный подсчет: «Четыре– три– два», V-Step (вместо счета «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.  
 «Вперед!»– одной или двумя руками, поднятыми вперед, 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 вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.  
·«Обратный счет»– 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 четко 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 подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные разделы**  **кружка** | **Кол-во**  **часов** | **Элементы содержания**  **(темы занятий)** | **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **1** | **Основы знаний** | **4 час.** | Инструктаж по охране труда № 092. 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. Видеофильм по фитнес-аэробике. | 1 | сентябрь |  |
| Стретчинг. Виды стретчинга. Техника безопасности во время занятий стретчингом. | 2 | октябрь |  |
| Правила техника безопасности во время занятий функциональным тренингом. Особенности функциональной тренировки. Правила дыхания при выполнении упражнений с отягощениями. | 3 | декабрь |  |
| Требования безопасности во время занятий на степ-платформе. Основоположники развития степ-аэробики. | 4 | январь |  |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **8 час.** | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес–аэробики. Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики. | 22 | декабрь |  |
| Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | 23 | декабрь |  |
| Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации. Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 24 | декабрь |  |
| Самостоятельные занятия по развитию силы. Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 66 | март |  |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью | 67 | апрель |  |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные показатели эффективности занятий физической культурой. | 71 | апрель |  |
| Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. | 72 | апрель |  |
| Тестирование двигательных качеств. Сдача нормативов ВФСК ГТО. | 15 | октябрь |  |
| **3** | **Физическое совершенствование:**   * **Классическая аэробика** | **16 час.** | История развития фитнеса. Виды аэробики. Основные понятия: аэробика, классическая аэробика. | 5 | сентябрь |  |
| Базовые шаги классической аэробики. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. | 6 | сентябрь |  |
| Базовые шаги классической аэробики. Основы музыкальной грамоты. | 7 | сентябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Музыкальный квадрат в фитнес-аэробике. | 8 | сентябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Выполнение упражнения без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 9 | сентябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Выполнение упражнений без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 10 | сентябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Силовые упражнения для рук с гантелями. | 11 | сентябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Силовые упражнения для рук с гантелями. | 12 | октябрь |  |
| Совершенствование техники базовых элементов классической аэробики. Силовые упражнения для рук с гантелями. | 13 | октябрь |  |
| Совершенствование техники базовых элементов классической аэробики. Силовые упражнения для рук с гантелями. | 14 | октябрь |  |
| Упражнения и комплексы из видов фитнес-аэробики для коррекции нарушений осанки. | 16 | октябрь |  |
| Совершенствование техники базовых элементов классической аэробики и соединение их в музыкальную композицию. | 17 | ноябрь |  |
| Базовые шаги классической аэробики со сменой лидирующей ноги. | 18 | ноябрь |  |
| Базовые шаги классической аэробики со сменой лидирующей ноги. | 19 | ноябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). | 20 | ноябрь |  |
| Базовые шаги и связки классической аэробики. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). | 21 | ноябрь |  |
|  | * **Стретчинг** | **12 час.** | Стретчинг. Упражнения для мышц брюшного пресса. Растяжка боковых мышц живота. | 25 | октябрь |  |
| Стретчинг. Упражнения для мышц брюшного пресса. Растяжка боковых мышц живота. | 26 | октябрь |  |
| Стретчинг. Упражнения для мышц брюшного пресса. Растяжка боковых мышц живота. | 27 | октябрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка передних мышц бедра. | 28 | ноябрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка передних мышц бедра. | 29 | ноябрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка передних мышц бедра. | 30 | ноябрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка мышц спины. | 31 | декабрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка мышц спины. | 32 | декабрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка мышц спины. | 33 | декабрь |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка икроножных мышц. | 34 | май |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка икроножных мышц. | 35 | май |  |
| Стретчинг. Правильная растяжка мышц ног, живота, спины. Правильная растяжка икроножных мышц. | 36 | май |  |
|  | * **Функциональная тренировка** | **16 час.** | ОТ № 164. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах: для нижних и верхних конечностей, для туловища. | 37 | декабрь |  |
| Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах: для нижних и верхних конечностей, для туловища. | 38 | декабрь |  |
|  |  |  | Упражнения на развитие силы - силовой выносливости с гантелями для мышц нижних конечностей: приседание, выпады, наклоны (становая тяга). | 39 | январь |  |
| Упражнения на развитие силы - силовой выносливости с набивным мячом для мышц нижних конечностей: приседание, выпады, наклоны. | 40 | январь |  |
| Упражнения на развитие силы - силовой выносливости с бодибаром для мышц нижних конечностей: приседание, выпады, наклоны (становая тяга). | 41 | январь |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц спины без дополнительного оборудования, с гантелями: тяга в наклоне; разгибание спины, лежа на животе. | 42 | январь |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц спины без дополнительного оборудования, с набивным мячом: тяга в наклоне; разгибание спины, лежа на животе. | 43 | январь |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц верхних конечностей и грудных мышц с гантелями: тяга стоя к груди; жим лежа; жим стоя; сгибание и разгибание рук в упоре. | 44 | январь |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц верхних конечностей и грудных мышц с набивным мячом: тяга стоя к груди; жим лежа; жим стоя; сгибание и разгибание рук в упоре. | 45 | февраль |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц верхних конечностей и грудных мышц с бодибаром: тяга стоя к груди; жим лежа; жим стоя; сгибание и разгибание рук в упоре. | 46 | февраль |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц живота: сгибание и разгибание туловища; поднимание таза вверх (обратное сгибание туловища); диагональное скручивание; «планка»; полный сед | 47 | февраль |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц живота: сгибание и разгибание туловища; поднимание таза вверх (обратное сгибание туловища); диагональное скручивание; «планка»; полный сед | 48 | 26 февраль |  |
| Упражнения на развитие силы – силовой выносливости для мышц живота: сгибание и разгибание туловища; поднимание таза вверх (обратное сгибание туловища); диагональное скручивание; «планка»; полный сед | 49 | апрель |  |
| Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы; основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 50 | апрель |  |
| Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы; основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 51 | апрель |  |
| Подбор упражнений из видов фитнес-аэробики и составление комплексов для развития силы; основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 52 | май |  |
|  | **Степ-аэробикка** | **16 час.** | ОТ № 092. Основоположники развития степ-аэробики. Обучение технике базовых шагов (элементов) степ-аэробикибез смены лидирующей ноги. | 53 | январь |  |
| Обучениетехнике базовых шагов (элементов) степ-аэробикибез смены лидирующей ноги. Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального сопровождения. | 54 | февраль |  |
| Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального сопровождения. «Музыкальная фраза, предложение», музыкальный квадрат» в фитнес-аэробике. | 55 | февраль |  |
| Комплекс упражнений и комбинаций базовых шагов (элементов) степ-аэробики без смены лидирующей ноги с музыкальным сопровождением. | 56 | февраль |  |
| Комплекс упражнений и комбинаций базовых шагов (элементов) степ-аэробики без смены лидирующей ноги с музыкальным сопровождением. | 57 | февраль |  |
| Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) степ-аэробики без смены лидирующей ноги. | 58 | март |  |
| Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) степ-аэробики без смены лидирующей ноги. | 59 | март |  |
| Комплекс упражнений и комбинаций базовых шагов (элементов) степ-аэробики со сменой лидирующей ноги. | 60 | март |  |
| Комплекс упражнений и комбинаций базовых шагов (элементов) степ-аэробики со сменой лидирующей ноги. | 61 | март |  |
| Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) степ-аэробики со сменой лидирующей ноги. | 62 | март |  |
| Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) степ-аэробики со сменой лидирующей ноги. | 63 | март |  |
| Выполнение комплексов упражнений и базовых шагов (элементов) степ-аэробики со сменой лидирующей ноги с музыкальным сопровождением и без него. | 64 | март |  |
| Согласованные сочетания движения руками с выполнением упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним. | 65 | март |  |
| Совершенствование техники базовых шагов (элементов) степ-аэробики и соединение их в музыкальную композицию. Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. | 68 | апрель |  |
| Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ-аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 69 | апрель |  |
| Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ-аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. | 70 | апрель |  |

**Список литературы:**

* 1. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для учащихся 10-11 классов общеобразоват.учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
  2. Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы-составители – О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев, С.В. Андреева, О.Л. Морозова, А.А. Левкин, Москва, 2011.
  3. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002г.
  4. Клемансо Ж.П. Анатомия фитнеса / Ж.ПА. Клемансо, Ф. Делавье; пер. с фр. В. Рубинчик. – Минск: Попурри, 2013г.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Музыкальный центр | Д |
| 2 | Аудиозаписи | Д |
| 3 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 4 | Фитбол мячи | К |
| 5 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч | К |
| 6 | Палка гимнастическая | К |
| 7 | Скакалка | К |
| 8 | Мат гимнастический | П |
| 9 | Кегли | К |
| 10 | Обруч пластиковый | Д |
| 11 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 12 | Коврики для йоги | К |
| 13 | Степ-платформа | К |
| 14 | Гантели 1 кг, 2 кг, 3 кг. | К |
| 15 | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект