

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»
(МБОУ «СШ № 21»)

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
от «31» августа 2021г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «СШ № 21»
№ 01/05-378 от «01» сентября 2021г.

В.В. Решетняк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно – спортивная;
Уровень – базовый;
Возраст обучающихся – 10-18 лет;
Срок реализации – 1 год.

Программу составила: Халилова Татьяна Дмитриевна, педагог дополнительного образования

Норильск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	17
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	23
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	41
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья учащихся является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно - спортивной деятельности, возрастанием популярности нетрадиционных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес». В переводе с английского языка «фитнес (fitness)» означает пригодность, соответствие. Вошедшее в обиход российского человека в 90-х годах XX в. Слово фитнес стало на сегодняшний день одним из самых часто употребляемых в контексте активной двигательной деятельности. Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, поставив цель – улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды. Даже поверхностное ознакомление с оздоровительным фитнесом подтверждает это положение, поскольку в качестве определяющих успешность оздоровления факторов он рассматривает: систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и устойчивость к стрессам.

Нормативные основания для разработки и реализации программы

Программа «Фитнес - аэробика» разработана на основе образовательных программ дополнительного образования. Учебно – методическое пособие С.А. Яшина.

Данная программа направлена на укрепление здоровья, физического и психического развития, используя средства фитнес-аэробики. Физическое упражнение, как сущность физического воспитания – это главное средство, воздействия на физическое развитие.

1. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»).

Новизна, отличительные особенности программы

Как показывают результаты многочисленных исследований, оздоровительный эффект фитнес - тренировок основывается на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. Систематические занятия фитнесом оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту

организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда.

Цель рабочей программы:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Задачи обучения:

- улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 года.

Режим занятий:

Два раза неделю по 1 часу.

Наполняемость групп:

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся без конкурсного отбора на основании заявлений родителей (законных представителей). Наполняемость в группе – от 12 человек.

Основной формой обучения и воспитания детей является групповое занятие. В соответствии с нормами Сан Пин 2.4.4.1251 – 03, наполняемость в группах предполагает состав учащихся от 12 до 15 человек.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Учащиеся научатся делать:

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной фитнес - тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
- организовать самостоятельную тренировку с учетом требований ее безопасности;
- технически правильно выполнять двигательные действия «фитнес - аэробики».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Раздел 1. Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.
2. Раздел 2. Теоретическая и практическая подготовка.

Тема 2.1. Фитнес как часть физической культуры общества.

Определение понятия «фитнес». История развития фитнеса в России и зарубежных странах. Фитнес как физическая форма. Фитнес как совокупность средств и методов физического воспитания. Фитнес-спорт. Классификация фитнес - программ.

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

Тема 2.2. Строение и функции организма человека.

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

Тема 2.3. Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.

Определение понятия «фитнес-йога». Этапы становления йоги в России. Влияние достижений отечественных научных исследователей и практиков на ее развитие в России. Основные принципы фитнес - йоги.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

Тема 2.5. Основы здорового образа жизни.

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи,

энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.

История развития оздоровительной аэробики. Классификация видов аэробики. Оздоровительное значение аэробных упражнений. Структура занятия классической аэробикой. Средства аэробики.

Тема 2.7. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность. Формы самостоятельных занятий, их характеристики. Содержание самостоятельных занятий. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Особенности самостоятельных занятий фитнесом.

Тема 2.8. Физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Тестирование физической подготовленности.

Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – тренировке.

Тема 2.10. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

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

3. Раздел 3. Практические занятия. Общая физическая подготовка.

Тема 3.1. Строевые упражнения.

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

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, влоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в

сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, сгибание рук стоя, подъемы на носки стоя, подъем туловища, подъем ног, «становая тяга». Принцип пирамиды. Тренировка с партнером. Дроп - сеты. Частичные повторения.

4. Раздел 4. Практические занятия. Специальная физическая подготовка.

Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с).

Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., 8 с. и т. д.). Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин).

Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 4.4. Гибкая сила.

Непрерывный поток упражнений, укрепляющий пресс, ягодицы, ноги, мышцы спины и рук. Растягиваются мышцы и одновременно держат их в тонусе. Благодаря этому можно научиться расслабляться и постепенно восстанавливать мышечный баланс.

Тема 4.5. Функциональная тренировка.

Во время тренировок прорабатываются большие, видимые мышцы, а также мелкие мышцы-стабилизаторы, которые отвечают за устойчивость, равновесие движений.

Тема 4.6. Классическая аэробика.

Комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

5. Раздел 5. Практические занятия. Специальная техническая подготовка.

Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.

Основные базовые шаги:

- низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march- «М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step- «V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);
- низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая - разгибая ногу Kick-«К»;
- основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

- движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;
- движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.

Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.

1. Упражнение «Покажи обруч» (6 раз).

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Встанем» (5 раз).

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем выпрямить вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5 раз).

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить на пол, на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.

4. Упражнение «Кик» (6 раз).

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз).

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз).

И.п.: то же, обруч на плечах. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, про-гнутья; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п. Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

Тема 5.4. Хореографическая подготовка.

Выполняются сидя на мяче, стоя у стенки с опорой спиной о мяч и с различными передвижениями под музыку с подбрасыванием мяча вверх, ударами об пол, ведением мяча, соответствующими тому или иному танцу: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканским танцам и др.

6. Раздел 6. Профилактико – восстановительные занятия.

Тема 6.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно - сосудистой системы.

Ходьба со сменой темпа через 20с. Дыхание произвольное.

И.п. – руки к плечам. Ходьба с круговыми движениями в плечевых суставах попеременно по 4 вперёд и назад.

И.п. – о.с. 1-4 – поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы – вдох; 5-8 – опуская руки поочерёдно расслабить кисти, предплечья, плечи – выдох.

И.п. – стойка, руки перед грудью. 1 – шаг левой вперед, руки в стороны – вдох; 2 – приставить правую – выдох; 3-4 то же с другой ноги.

И.п. – стойка, руки на пояс. Мах правой вперёд, левую руку вперёд, стараясь коснуться носка – выдох; вернуться в и.п. – вдох. То же с другой ноги и руки.

И.п. – стойка, гантели внизу (вес 1 кг). Через стороны гантели вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – о.с. Присед, руки вперёд – выдох, и.п. – вдох.

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу. Попеременные повороты туловища в стороны, гантели к плечам.

И.п. – о.с. Попеременное поднимание согнутых ног и обхватив руками прижимать их к животу – выдох.

И.п. – стойка, гантели внизу. 1- гантели в стороны – вдох; 2 – гантели к плечам – выдох; 3 – гантели вверх – вдох; 4 – через стороны гантели вниз – выдох.

И.п. – стойка левым боком к стулу, с опорой о спинку. Маховые движения правой ногой и рукой поочерёдно вперёд, в сторону и назад. То же с другой ноги. Дыхание произвольное.

Бег, с переходом на ходьбу.

Тема 6.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.

1. Упражнение «Ладони».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

2. Упражнение «Погончики».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.

3. Упражнение «Насос».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

Тема 6.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.

1. И.п. – лёжа на спине. Движения руками: к плечам – в стороны – к плечам – вниз.
2. И.п. – лёжа на спине, одна рука на животе. Вдох, приподнимая брюшную стенку, затем опуская её – выдох.
3. И.п. – лёжа на спине. Поочерёдное сгибание ног в коленном суставе, скользя пятками по полу.
4. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты. Разведение и сведение бёдер.
5. И.п. – лёжа на спине. Поочерёдное поднятие прямых ног.
6. И.п. – то же. Поочерёдное отведение ног в стороны.
7. И.п. – то же. Приподнимая голову и плечи, руки вперёд; вернуться в и.п. – вдох.
8. И.п. – то же. Сгибая ноги прижать их к груди с помощью рук. То же но без помощи рук.
9. И.п. – то же. Согнуть правую, выпрямляя вперёд опустить в и.п. То же с левой ноги.
10. И.п. – то же. Приподнять правую, отвести вправо, привести и опустить в и.п. То же с левой.
11. И.п. – то же. Имитация езды на велосипеде.
12. И.п. – то же. Скользя по полу согнуть ноги, поднять, разогнуть вперёд и опустить в и.п.

Тема 6.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.

Упражнение 1. Ходьба на месте со свободными движениями рук и ног (от 20 до 40 шагов), мышцы живота и ягодиц расслаблены. Затем глубоко подышать, высоко поднимая руки и потягиваясь 2–4 раза.

Упражнение 2. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны-вверх, левую ногу отставить назад на носок – вдох. Вернуться в ИП – выдох. То же – правой ногой. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 3. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки за голову, прогнуться – вдох. Вернуться в ИП – удлиненный выдох, со втягиванием живота. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. ИП – стоя, ноги врозь, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Повороты туловища направо и налево со свободно висящими руками. Повторить 6–8 раз, амплитуду поворотов постепенно увеличивать.

Упражнение 5. ИП – стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, а правую руку подтягивая к плечу. Темп средний. То же – вправо. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. ИП – стоя, руки на поясе. Делать круговые движения тазом сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 7. ИП – стоя. Прогнуться в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльными сторонами рук. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 8. ИП – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. На счет 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой касаясь носка правой ноги, на счет 3–4 вернуться в ИП. То же – к левой ноге. Темп средний. Повторить 4–6 раз к каждой ноге.

Упражнение 9. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание. Выпятить живот – вдох, втянуть – выдох. Повторить 8–10 раз. Темп медленный.

Упражнение 10. ИП – лежа на спине, руки за головой. Согнуть правую ногу и подтянуть к животу – выдох. Вернуться в ИП – вдох. То же – другой ногой. Дыхание не задерживать. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 11. То же одновременно двумя ногами.

Упражнение 12. ИП – лежа на спине, поочередное поднятие прямых ног вверх.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

Группа № 1 (4 - 5 классы)

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.	1	0,5	0,5
2.	Теоретическая и практическая подготовка.	14	5,5	8,5
2.1	Фитнес как часть физической культуры общества.	1	0,5	0,5
2.2.	Строение и функции организма человека.	1	0,5	0,5
2.3.	Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.	1	0,5	0,5
2.4.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	2	0,5	1,5
2.5.	Основы здорового образа жизни.	1	0,5	0,5
2.6.	Аэробика как часть фитнес – программы.	2	0,5	1,5
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	0,5	1,5
2.8.	Физическая подготовка.	1	0,5	0,5
2.9.	Основы музыкальной грамоты.	2	1	1
2.10.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	0,5	0,5
3.	Практические занятия. Общая физическая подготовка.	17	6	11
3.1.	Строевые упражнения.	1	0,5	0,5
3.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	6	2	4
3.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	7	2,5	4,5
3.4.	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	3	1	2
4.	Практические занятия. Специальная физическая подготовка.	17	4,5	12,5

4.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2	0,5	1,5
4.2.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	2	0,5	1,5
4.3.	Упражнения для развития координации движений.	2	0,5	1,5
4.4.	Гибкая сила.	4	1	3
4.5.	Функциональная тренировка.	3	1	2
4.6.	Классическая аэробика.	4	1	3
5.	Практические занятия. Специальная техническая подготовка.	12	4	8
5.1.	Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	3	1	2
5.2.	Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	3	1	2
5.3.	Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	3	1	2
5.4.	Хореографическая подготовка.	3	1	2
6.	Профилактико - восстановительные занятия.	4	2	2
6.1.	Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно - сосудистой системы.	1	0,5	0,5
6.2.	Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.	1	0,5	0,5
6.3.	Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.	1	0,5	0,5
6.4.	Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	1	0,5	0,5
7	Воспитательная работа.	3	1	2
8	Диагностика.	2	0	2
9	Контроль знаний, умений, навыков.	2	0	2
	Итого часов за год	71	23	48

Первый год обучения

Группа № 2 (6 - 7 классы)

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.	1	0,5	0,5
2.	Теоретическая и практическая подготовка.	14	5,5	8,5
2.1.	Фитнес как часть физической культуры общества.	1	0,5	0,5
2.2.	Строение и функции организма человека.	1	0,5	0,5
2.3.	Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.	1	0,5	0,5
2.4.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	2	0,5	1,5
2.5.	Основы здорового образа жизни.	1	0,5	0,5
2.6.	Аэробика как часть фитнес – программы.	2	0,5	1,5
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	0,5	1,5
2.8.	Физическая подготовка.	1	0,5	0,5
2.9.	Основы музыкальной грамоты.	2	1	1
2.10.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	0,5	0,5
3.	Практические занятия. Общая физическая подготовка.	16	5,5	10,5
3.1.	Строевые упражнения.	1	0,5	0,5
3.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	6	2	4
3.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	7	2,5	4,5
3.4.	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	2	0,5	1,5
4.	Практические занятия. Специальная физическая подготовка.	17	4,5	12,5
4.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2	0,5	1,5
4.2.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	2	0,5	1,5

4.3.	Упражнения для развития координации движений.	2	0,5	1,5
4.4.	Гибкая сила.	4	1	3
4.5.	Функциональная тренировка.	3	1	2
4.6.	Классическая аэробика.	4	1	3
5.	Практические занятия. Специальная техническая подготовка.	12	4	8
5.1.	Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	3	1	2
5.2.	Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	3	1	2
5.3.	Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	3	1	2
5.4.	Хореографическая подготовка.	3	1	2
6.	Профилактико - восстановительные занятия.	4	2	2
6.1.	Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно – сосудистой системы.	1	0,5	0,5
6.2.	Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.	1	0,5	0,5
6.3.	Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.	1	0,5	0,5
6.4.	Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	1	0,5	0,5
7.	Воспитательная работа.	3	1	2
8.	Диагностика.	2	0	2
9.	Контроль знаний, умений, навыков.	2	0	2
	Итого часов за год	71	23	48

Первый год обучения
Группа № 3 (11 классы)

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.	1	0,5	0,5
2.	Теоретическая и практическая подготовка.	14	5,5	8,5
2.1	Фитнес как часть физической культуры общества.	1	0,5	0,5
2.2.	Строение и функции организма человека.	1	0,5	0,5
2.3.	Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.	1	0,5	0,5
2.4.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	2	0,5	1,5
2.5.	Основы здорового образа жизни.	1	0,5	0,5
2.6.	Аэробика как часть фитнес – программы.	2	0,5	1,5
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	0,5	1,5
2.8.	Физическая подготовка.	1	0,5	0,5
2.9.	Основы музыкальной грамоты.	2	1	1
2.10.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	0,5	0,5
3.	Практические занятия. Общая физическая подготовка.	17	6	11
3.1.	Строевые упражнения.	1	0,5	0,5
3.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	6	2	4
3.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	7	2,5	4,5
3.4.	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	3	1	2
4.	Практические занятия. Специальная физическая подготовка.	17	4,5	12,5
4.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	2	0,5	1,5
4.2.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	2	0,5	1,5

4.3.	Упражнения для развития координации движений.	2	0,5	1,5
4.4.	Гибкая сила.	4	1	3
4.5.	Функциональная тренировка.	3	1	2
4.6.	Классическая аэробика.	4	1	3
5.	Практические занятия. Специальная техническая подготовка.	12	4	8
5.1.	Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	3	1	2
5.2.	Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	3	1	2
5.3.	Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	3	1	2
5.4.	Хореографическая подготовка.	3	1	2
6.	Профилактико – восстановительные занятия.	5	2,5	2,5
6.1.	Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно – сосудистой системы.	1	0,5	0,5
6.2.	Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.	1	0,5	0,5
6.3.	Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.	1	0,5	0,5
6.4.	Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	2	1	1
7.	Воспитательная работа.	3	1	2
8.	Диагностика.	2	0	2
9.	Контроль знаний, умений, навыков.	2	0	2
	Итого часов за год	73	24	49

Календарно-тематический план на 2021-2022 учебный год
Группа № 1 (4 - 5 класс)
Год обучения 1

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
1.	03.09	Раздел 1. Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.	1	Беседа	
2.	07.09	Раздел 8. Диагностика.	1	Диагностическое занятие	
Раздел 2. Теоретическая и практическая подготовка.			14		
3.	10.09	Тема 2.1. Фитнес как часть физической культуры общества.	1	Практическое занятие	
4.	14.09	Тема 2.2. Строение и функции организма человека.	1	Беседа	
5.	17.09	Тема 2.3. Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.	1	Практическое занятие	
6.	21.09	Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	
7.	24.09	Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическая работа	
8.	28.09	Тема 2.5. Основы здорового образа жизни.	1	Беседа	
9.	01.10	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
10.	05.10	Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.	1	Практическое занятие	
11.	08.10	Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.	1	Анализ качества исполнения	
12.	12.10	Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Беседа	
13.	15.10	Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	

14.	19.10	Тема 2.8. Физическая подготовка.	1	Практическое занятие	
15.	22.10	Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.	1	Практическое занятие	
16.	26.10	Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.	1	Практическое занятие	
17.	29.10	Тема 2.10. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	Беседа	
Раздел 3. Практические занятия. Общая физическая подготовка.			17		
18.	02.11	Тема 3.1. Строевые упражнения.	1	Практическое занятие	
19.	05.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
20.	09.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
21.	12.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
22.	16.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
23.	19.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
24.	23.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Анализ качества исполнения	
25.	26.11	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
26.	30.11	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
27.	03.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
28.	07.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	

29.	10.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
30.	14.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
31.	17.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Анализ качества исполнения	
32.	21.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Практическое занятие	
33.	24.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Практическое занятие	
34.	28.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Анализ качества исполнения	
35.	31.12	Раздел 9. Контроль знаний, умений, навыков.	1	Контрольное занятие	
Итого за 1 полугодие часов			34		
Раздел 4. Практические занятия. Специальная физическая подготовка.			17		
36.	11.01	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	Практическое занятие	
37.	14.01	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	Практическое занятие	
38.	18.01	Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	1	Практическое занятие	
39.	21.01	Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	1	Практическое занятие	
40.	25.01	Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	
41.	28.01	Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	
42.	01.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	

43.	04.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
44.	08.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
45.	11.02	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
46.	15.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Анализ качества исполнения	
47.	18.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
48.	22.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
49.	25.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Анализ качества исполнения	
50.	01.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
51.	04.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
52.	11.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
53.	15.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Анализ качества исполнения	
Раздел 5. Практические занятия. Специальная техническая подготовка.			12		
54.	18.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Беседа. Показ	
55.	22.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Практическое занятие	
56.	25.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Практическое занятие	

57.	29.03	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
58.	01.04	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
59.	05.04	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
60.	08.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Практическое занятие	
61.	12.04	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
62.	15.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Практическое занятие	
63.	19.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Анализ качества исполнения	
64.	22.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Практическое занятие	
65.	26.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Практическое занятие	
66.	29.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Анализ качества исполнения	
Раздел 6. Профилактико - восстановительные занятия.			4		
67.	03.05	Тема 6.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно - сосудистой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
68.	06.05	Тема 6.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.	1	Беседа. Практическое занятие	
69.	13.05	Тема 6.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.	1	Беседа. Практическое занятие	

70.	17.05	Тема 6.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
71.	20.05	Раздел 8. Диагностика.	1	Диагностическое занятие	
72.	24.05	Раздел 9. Контроль знаний, умений, навыков.	1	Контрольное занятие	
		Итого часов за II полугодие	37		
		Итого часов за год	71		

По программе – 71 ч.

Фактически дано – _____ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни – 04.01.2022, 07.01.2022, 08.03.2022, 10.05.2022 (4 ч.)

Больничный лист - _____ ч.

Активированный день - _____ ч.

Другое _____ ч.

Группа № 2 (6 - 7 классы)

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
1.	02.09	Раздел 1. Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.	1	Беседа	
2.	06.09	Раздел 8. Диагностика.	1	Диагностическое занятие	
Раздел 2. Теоретическая и практическая подготовка.			14		
3.	09.09	Тема 2.1. Фитнес как часть физической культуры общества.	1	Практическое занятие	
4.	13.09	Тема 2.2. Строение и функции организма человека.	1	Беседа	
5.	16.09	Тема 2.3. Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.	1	Практическое занятие	
6.	20.09	Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	
7.	23.09	Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	
8.	27.09	Тема 2.5. Основы здорового образа жизни.	1	Беседа	
9.	30.09	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
10.	04.10	Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.	1	Практическое занятие	
11.	07.10	Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.	1	Анализ качества исполнения	
12.	11.10	Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Беседа	

13.	14.10	Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	
14.	18.10	Тема 2.8. Физическая подготовка.	1	Практическое занятие	
15.	21.10	Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.	1	Практическое занятие	
16.	25.10	Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.	1	Практическое занятие	
17.	28.10	Тема 2.10. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	Беседа	
Раздел 3. Практические занятия. Общая физическая подготовка.			16		
18.	01.11	Тема 3.1. Строевые упражнения.	1	Практическое занятие	
19.	08.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
20.	11.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
21.	15.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
22.	18.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
23.	22.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
24.	25.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Анализ качества исполнения	
25.	29.11	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
26.	02.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	

27.	06.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
28.	09.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
29.	13.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
30.	16.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
31.	20.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Анализ качества исполнения	
32.	23.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Практическое занятие	
33.	27.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Практическое занятие	
34.	30.12	Раздел 9. Контроль знаний, умений, навыков.	1	Контрольное занятие	
Итого за 1 полугодие часов			34		
Раздел 4. Практические занятия. Специальная физическая подготовка.			17		
35.	10.01	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	Практическое занятие	
36.	13.01	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	Анализ качества исполнения	
37.	17.01	Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	1	Практическое занятие	
38.	20.01	Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	1	Анализ качества исполнения	
39.	24.01	Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	

40.	27.01	Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.	1	Анализ качества исполнения	
41.	31.01	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
42.	03.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
43.	07.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
44.	10.02	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
45.	14.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Анализ качества исполнения	
46.	17.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
47.	21.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
48.	24.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
49.	28.02	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
50.	03.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
51.	07.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
52.	10.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
Раздел 5. Практические занятия. Специальная техническая подготовка.			12		
53.	14.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Беседа. Показ	
54.	17.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Практическое занятие	

55.	21.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Практическое занятие	
56.	24.03	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
57.	28.03	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
58.	31.03	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
59.	04.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Практическое занятие	
60.	07.04	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
61.	11.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Анализ качества исполнения	
62.	14.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Практическое занятие	
63.	18.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Практическое занятие	
64.	21.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Практическое занятие	
65.	25.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Анализ качества исполнения	
Раздел 6. Профилакто - восстановительные занятия.			4		
66.	28.04	Тема 6.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно - сосудистой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
67.	05.05	Тема 6.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.	1	Беседа. Практическое занятие	

68.	12.05	Тема 6.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.	1	Беседа. Практическое занятие	
69.	16.05	Тема 6.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
70.	19.05	Раздел 8. Диагностика.	1	Диагностическое занятие	
71.	23.05	Раздел 9. Контроль знаний, умений, навыков.	1	Контрольное занятие	
		Итого часов за II полугодие	37		
		Итого часов за год	71		

По программе – 71 ч.

Фактически дано – _____ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни – 04.11.2021, 03.01.2022, 06.01.2022, 02.05.2022, 09.05.2022 (5 ч.)

Больничный лист - _____ ч.

Активированный день - _____ ч.

Другое _____ ч.

Группа № 3 (11 классы)

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
1.	01.09	Раздел 1. Вводное занятие. Приветствие. Безопасность при занятиях фитнесом.	1	Беседа	
2.	04.09	Раздел 8. Диагностика.	1	Диагностическое занятие	
Раздел 2. Теоретическая и практическая подготовка.			14		
3.	08.09	Тема 2.1. Фитнес как часть физической культуры общества.	1	Практическое занятие	
4.	11.09	Тема 2.2. Строение и функции организма человека.	1	Беседа	
5.	15.09	Тема 2.3. Фитнес - йога как система психофизического совершенствования человека.	1	Практическое занятие	
6.	18.09	Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	
7.	22.09	Тема 2.4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	
8.	25.09	Тема 2.5. Основы здорового образа жизни.	1	Беседа	
9.	29.09	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
10.	02.10	Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.	1	Практическое занятие	
11.	06.10	Тема 2.6. Аэробика как часть фитнес – программы.	1	Анализ качества исполнения	
12.	09.10	Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Практическое занятие	

13.	13.10	Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Анализ качества исполнения	
14.	16.10	Тема 2.8. Физическая подготовка.	1	Практическое занятие	
15.	20.10	Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.	1	Практическое занятие	
16.	23.10	Тема 2.9. Основы музыкальной грамоты.	1	Практическое занятие	
17.	27.10	Тема 2.10. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	Беседа	
Раздел 3. Практические занятия. Общая физическая подготовка.			17		
18.	30.10	Тема 3.1. Строевые упражнения.	1	Практическое занятие	
19.	03.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
20.	06.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
21.	10.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
22.	13.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
23.	17.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
24.	20.11	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Анализ качества исполнения	
25.	24.11	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	

26.	27.11	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
27.	01.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
28.	04.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
29.	08.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
30.	11.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	
31.	15.12	Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Анализ качества исполнения	
32.	18.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Практическое занятие	
33.	22.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Практическое занятие	
34.	25.12	Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	1	Анализ качества исполнения	
35.	29.12	Раздел 9. Контроль знаний, умений, навыков.	1	Контрольное занятие	
Итого за 1 полугодие часов			35		
Раздел 4. Практические занятия. Специальная физическая подготовка.			17		
36.	12.01	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	Практическое занятие	
37.	15.01	Тема 4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	Анализ качества исполнения	
38.	19.01	Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	1	Практическое занятие	

39.	22.01	Тема 4.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	1	Анализ качества исполнения	
40.	26.01	Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	
41.	29.01	Тема 4.3. Упражнения для развития координации движений.	1	Анализ качества исполнения	
42.	02.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
43.	05.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
44.	09.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Практическое занятие	
45.	12.02	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
46.	16.02	Тема 4.4. Гибкая сила.	1	Анализ качества исполнения	
47.	19.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
48.	26.02	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Практическое занятие	
49.	02.03	Тема 4.5. Функциональная тренировка.	1	Анализ качества исполнения	
50.	05.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
51.	09.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
52.	12.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Практическое занятие	
53.	16.03	Тема 4.6. Классическая аэробика.	1	Анализ качества	

				исполнения	
Раздел 5. Практические занятия. Специальная техническая подготовка.			12		
54.	19.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Беседа. Показ	
55.	23.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Практическое занятие	
56.	26.03	Тема 5.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	1	Практическое занятие	
57.	30.03	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
58.	02.04	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Практическое занятие	
59.	06.04	Тема 5.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.	1	Анализ качества исполнения	
60.	09.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Практическое занятие	
61.	13.04	Раздел 7. Воспитательная работа.	1	Викторина	
62.	16.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Практическое занятие	
63.	20.04	Тема 5.3. Силовая гимнастика на степ - платформе, гимнастика.	1	Анализ качества исполнения	
64.	23.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Практическое занятие	
65.	27.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Практическое занятие	
66.	30.04	Тема 5.4. Хореографическая подготовка.	1	Анализ качества	

				исполнения	
Раздел 6. Профилактико - восстановительные занятия.			5		
67.	04.05	Тема 6.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно - сосудистой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
68.	07.05	Тема 6.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания.	1	Беседа. Практическое занятие	
69.	11.05	Тема 6.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения.	1	Беседа. Практическое занятие	
70.	14.05	Тема 6.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
71.	18.05	Тема 6.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы.	1	Беседа. Практическое занятие	
72.	21.05	Раздел 8. Диагностика.	1	Диагностическое занятие	
73.	25.05	Раздел 9. Контроль знаний, умений, навыков.	1	Контрольное занятие	
Итого часов за II полугодие			38		
Итого часов за год			73		

По программе – 73 ч.

Фактически дано – _____ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни – 05.01.2022, 07.01.2022, 23.02.2022, (3 ч.)

Больничный лист - _____ ч.

Активированный день - _____ ч.

Другое _____ ч.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Предлагаемый программой материал подобран с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся.

Система занятий основана на следующих принципах:

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования).
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Методическое обеспечение каждого раздела программы, помогает выстроить учебно-воспитательный процесс наиболее эффективно.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами;
- раздевалка для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр), компьютер;
- скакалки;
- мячи разных размеров;
- обручи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И. Лях «Физическая культура//Рабочие программы Предметная линия учебников М.: Просвещение 2012г.».
2. Программа «Фитнес-аэробика в школе »:- Липецк: Е. Ю. Пономарева, Долгалева Г.О., 2013
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Издательство Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие, 2002 год;
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: Речь,2001.
8. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес - системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
9. 29. Спортивная аэробика в школе. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 96 с.

Дополнительная литература:

1. Алексанян, С. Н. Информационные основы развития фитнеса в современной цивилизации / С. Н. Алексанян, Л. В. Федорова, О. А. Шарина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, No 16 (68). – С. 232–236.
2. Ишанова, О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – No 8. – С. 69–70.

Электронно - программные средства:

1. Аэробика: www.Fitness-aerobics.ru
2. Академия: www.wellness.ru
3. Йога: www.Yoga-journal.ru
4. Центр фитбол: www.fitbol.ru