

Государственное общеобразовательное учреждения
«Забайкальский краевой лицей-интернат»

Согласовано
Заместитель директора по ВР

Утверждаю
Директор ГОУ «ЗабКЛИ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности*

«ФИТНЕС»

Руководитель ФВ
Батурина Т.О.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Фитнес» для девушек 9-11 классов составлена на основе «Программы для обучающихся 8-11 классов фитнес - аэробики, авторами которой являются:

Слуцкер О.С. — президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР

Полухина Т.Г. — вице- президент Федерации фитнес-аэробики России по развитию образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР.

Козырев В.С. — исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК и др. (Москва 2011.)

Фитнес от английского «*fitness*», от глагола «*tofit*» — соответствовать, быть в хорошей форме — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

В узком смысле фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.

Пожалуй, наиболее верным будет утверждение, что фитнес призван обеспечить человеку гармонию души и тела. Если возвращаться к переводу, то красота души должна соответствовать красоте тела – и наоборот.

Программа школьной секции «Фитнес–Тренажёр» предназначена для девушек 9-11 классов.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на приобретение базовых знаний в области строения и гармоничного развития собственного организма, правильного питания овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Программа включает в себя тренировки различной направленности:

- кардио тренировки, для повышения выносливости организма и тренировки сердечно-сосудистого аппарата –*аэробика*;

- силовые тренировки, проходящие с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантелей, мячей, утяжелителей и силовых тренажёров для создания нагрузки.

- мягкий фитнес -занятия не требующие существенной физической подготовки, направленные на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки – *стрейчинг*. Придаёт заряд бодрости, ощущение легкости в теле.

Программа рассчитана на 204 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Достижение данной цели возможно посредством решения следующих **задач**:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах
3. Всесторонне гармоничное развитие тела.
4. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей.
6. Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

7. Совершенствование функциональных возможностей организма.

8. Повышение работоспособности.

В процессе занятий по данной программе оказывается комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности. Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, силовые тренировки, стрейчинг.

Данная программа разрабатывалась с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Содержание программы

Содержание теоретической части - Аэробика, стрейчинг:

Тема 1. Правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средства физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 3. Просмотр видео занятий

Тема 4. История развития фитнеса, различные его направления, значение занятий фитнесом для здоровья каждого человека.

Тема 5. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, на точность и координацию движений.

Тема 6. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве, совершенствование вестибулярной устойчивости, управление вниманием, совершенствование мышечного чувства, контроль позы, на дифференцировку мышечных усилий.

Тема 7. Упражнения на коррекцию телосложения: коррекция осанки, изменение и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекция мышечного рельефа.

Тема 8. Упражнения направленного воздействия на системы и органы: с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, для легких и дыхательной мускулатуры.

Тема 9. Индивидуализация тренировок, определение тренировочной модели; изменение модели по мере достижения эффекта занятий.

Тема 10. Вопросы правильного и рационального питания. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Энергообеспечение организма. Примерные рационы питания.

Тема 11. Самостоятельные занятия упражнениями. Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль.

Содержание теоретической части - Силовая тренировка:

Тема 1. Укрепление здоровья и закаливание организма.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами

Тема 3. Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья.

Тема 4. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Тема 5. Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

Содержание практической части - Аэробика:

Термины основных шагов и их разновидностей, используемые на занятиях.

Прежде, чем перечислить эти термины для обозначения танцевальных движений, рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

Общие требования к осанке

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра).
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков.
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание).
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны).
- таз расположен ровно, без перекоса.
- грудь поднята, плечи на одной высоте.
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию.
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.
- при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога становится на всю ступню.

Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более. Поэтому за основу выделены в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Подъем колена (Kneelift, Kneecup). (ни - ап) – взмах правой вперед, голень вниз. Из положения, стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

Мах (Kick). Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед - в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Lowkick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. "1" - сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. "2" - вернуться в исходное положение. ***Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumpingjack, Hantpeltmann).***

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь - на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая - отталкиваясь двумя

ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90° . Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

Выпад (Lunge). Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90° , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Шаг (March) – ходьба на месте.

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинным движением коленей.

Marching - ходьба на месте.

Walking (вокинг) – ходьба в продвижении. - ходьба в различных направлениях. вперед - назад, по кругу, по диагонали.

Бег (Jog). Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета.

Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. Joging - вариант бега, типа "трусцой"

Скун (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме "И - РАЗ" или "РАЗ - ДВА". Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колени вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед - вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

Basicstep - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

Squat- полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step-touch(степ тач) – шаг в сторону - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. "1" - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. "2" - приставить другую ногу на носок.

Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" коснуться носком пола возле опорной ноги. "2" - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop(скуп) – шаги с прыжком на две ноги с продвижением вперед или назад. - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1"- шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" - прыжком приставить другую ногу.

Doublesteptouch - двойное движение в сторону приставными шагами.

Push touch, toetap(тоутач) – касание носком пола - выполняется на 2 счета. "1" - одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. "2" - исходное положение.

Sidetoside, plietouch, sidetip, openstep(оупэн степ) – открытый шаг.- разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - носок свободной ноги "давит" на пол, притоптывает (tippt).

Hopsoth, humstringcurl, legcurl(лэгкел) – «захлест» голени - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Heeldig, heeltouch(хил тач) – касание пола пяткой - выставление ноги на пятку.

Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. "1" - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). "2" - вернуться в исходное положение.

Mambo(мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На "3-4" выполняются шаги, аналогичные счетам "1-2", но перемещаясь назад.

Pivotturn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. "1" - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). "2" - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" - повторить движение "1" и "2" и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Pendulum- прыжком смена положения ног ("маятник"). Прыжки выполняются на 4 счета. "1" - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону - вниз. "2" - прыжок на две ноги. "3", "4" - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Twostep - переменный шаг. Счет: "раз – и - два". "1" - шаг правой. "и" приставить левую. "2" - шаг правой.

V-step(ви-степ) – шаг врозь, назад - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем -

вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. "1" - с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. "2" - продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу).

Направление шагов напоминает написание английской буквы "V". "3"- "4" - выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. "1" - шаг правой. "и" - приставить левую ногу. "2" - шаг правой. "и" - подскок на правой, левую поднять вперед.

Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. "1"- "3" - три шага вперед (правой, левой, правой). "4" - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide(слайд) – скользящий шаг в сторону - скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони". Счет - "1-и 2". "1" - шаг правой вперед. "и" - оттолкнуться левой. "2" - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: "1" - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. "и" - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. "2" - повторить счет "1".

Cha-cha-cha - часть танцевального шага "ча-ча-ча". Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет "и". "1" - шаг правой. "и" - шаг левой. "3" - шаг правой.

Twistjump - прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

Grapewine(грейпвайн) – «виноградная лоза» – скрестный шаг в сторону.

- "скрестный" шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой в сторону. "2" - шаг левой вправо сзади (скрестно). "3" - шаг правой в сторону. "4" - приставить левую ногу к правой.

Cross - "крест" - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой вперед. "2" - скрестный шаг левой перед правой. "3" - шаг правой назад. "4" - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе. Из и.п. - основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

LegBack - поднимание прямой ноги назад.

LegSide - поднимание прямой ноги в сторону.

Step (степ) – шаг.

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 – оверхедпресс).Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

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

1 – сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе; 2 – и.п.

Содержание практической части - Стрейчинг:

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 трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с правой 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 в и.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 в и.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, 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.

13. И.п. – наклон вперед сидя на полу. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

14. И.п. – сед на полу, 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.

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

16. 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.8.

17.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.

18. 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.

Содержание практической части - Силовая тренировка:

Упражнения на основные группы мышц.

1.Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, изолированно с 1 гантелей.(4 часа).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

3.Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом.

Упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

5. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использование блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

6. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

7. Прямые мышцы спины: жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз. 8. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер),сгибание ног лежа (тренажер). Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

9. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

10. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

11. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждении многих заболеваний. Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах. Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела. В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по АЭРОБИКЕ и СТРЕЙЧИНГУ включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

1. Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.

2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

4. Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

Деятельность занимающихся на занятиях организована фронтальным индивидуальным способом.

Широко используется зеркальный показ, показ спиной к занимающимся. Также, используется так называемый акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом осуществляется визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Комбинация – соединение двух или более движений в определенном порядке. Структурированный (комбинированный) стиль – соединение движений в комбинацию, которая является итогом урока. Получается законченная хореографическая комбинация. Повторяется несколько раз.

Преимущества этого метода:

➤ Медленная прогрессия движений, повтор мышечной модели, легкость восприятия, возврат к началу.

Возможность легкой подачи сложных хореографических комбинаций.

Группирование:

➤ метод соединения – $(A + B) + (C + D)$;

➤ метод добавления – $(A + B) + (A + B + C) + (A + B + C + D)$.

Разбивка:

➤ удаление количества повторов, прерывание шага, ритмические вариации, замена внутри блока.

Метод соединения: учащиеся работают в группах.

- Одна группа придумывает комбинацию (A + B), а другая – (C + D). После выступления двух групп комбинацию объединяем в одну (A + B + C + D).

При выборе комбинации учитывается:

- доступность, безопасность.

При проведении занятий использование вербальных команд:

- счет, направление, лидирующую ногу, название шага.

Использование визуальных команд:

- жесты, рука на ноге определяет ведущую ногу, пальцами – счет,

Использование ориентира в зале, счет в обратном порядке: 3, 2, 1.

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 3 часов в неделю)

Виды деятельности	
Теория	<i>процессе занятий</i>
Спортивно оздоровительная деятельность:	204
<i>Силовая тренировка</i>	68
<i>Классическая аэробика</i>	68
<i>Стрейчинг</i>	68

Планируемые результаты

Личностные:

- 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:

- 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 человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья, средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки.

Предметные:

- формирование знаний о роли физической культуры для

- укрепления здоровья (физического, социального и психического), положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
 - подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов аэробики, функциональной тренировки;
 - 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;
 - умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами в различных условиях.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия
1.	Правила поведения и техника безопасности, гигиенические требования к одежде. <i>Базовые шаги классической аэробики</i>
2.	Теоретические знания. Базовые шаги классической аэробики
3.	Теоретические знания. Стретчинг- комплекс упражнений
4.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности .
5.	Теоретические знания. Базовые шаги классической аэробики
6.	Теоретические знания. Стретчинг- комплекс упражнений
7.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности .
8.	Теоретические знания. Базовые шаги классической аэробики
9.	Теоретические знания. Стретчинг- комплекс упражнений
10.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности .
11.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
12.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
13.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
14.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
15.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
16.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
17.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
18.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
19.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
20.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
21.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг

67.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
68.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
69.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
70.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
71.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
72.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
73.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
74.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
75.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
76.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
77.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
78.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
79.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
80.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
81.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
82.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
83.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
84.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
85.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
86.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
87.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
88.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
89.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
90.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
91.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
92.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
93.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
94.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
95.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
96.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
97.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
98.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
99.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг
100.	Теоретические знания. Шейпинг с предметами(б/б мяч). Стретчинг
101.	Теоретические знания. Аэробика силовой направленности. Стретчинг
102.	Теоретические знания. Классическая аэробика. Стретчинг

Материально-техническое обеспечение

1. Коврики для фитнеса.
2. Тренажёрный зал.
3. Музыкальный центр.
4. Подборка музыкальных композиций.

- 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.

Список литературы

1. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
2. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. *Защипорский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с., ил.
8. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
9. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
11. *Евсеев С.П., Аксенова О.Э.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
12. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
13. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.];

Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

14. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационнометодический сборник № 6. – М.: Центр «Школьная книга», 2005.

Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр «Школьная книга», 2007.