

Управление образования администрации Камешковского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Камешково Владимирской области

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 11
от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ СОШ № 1 г. Камешково
Приказ № 246 от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
«ФИТНЕС»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся 15-17 лет
Количество часов: 136 часа (4 час в неделю)
Уровень сложности: базовый
Разработчик: педагог дополнительного образования,
Безрук Дария Маисовна

г. Камешково

2022 год

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа опирается на **основные нормативные документы**, непосредственно регламентирующие деятельность дополнительного образования.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни. Современный фитнес - это очень динамичная структура, основанная на различных направлениях. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - гигиенические факторы.

Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся. Разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяет удерживать высокий рейтинг в борьбе за здоровье, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте - фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Основная направленность программы формирование ценностного отношения к своему здоровью, бережение и укрепление здоровья, формированию знаний и умений в области фитнеса, который занял прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она разработана для разновозрастных групп и разного уровня подготовки занимающихся.

Адресат программы: - рассчитана для детей 15-17 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 136 часов (2 раз в неделю).

Срок реализации: 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа согласно календарному плану-графику работы образовательной организации.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Теоретические занятия.
- Тренировочные занятия (однонаправленные, комбинированные).
- Контрольные занятия

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 136 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1.2. Цели и задачи обучения.

Целью программы является: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей

и оздоровление учащихся средствами аэробики.

Содержание занятий по аэробике позволяют решать **задачи** физического воспитания:

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- укрепление здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики.

Метопредметные:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

Образовательные:

приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике, освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;

содействию становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как личности;

- положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных и кондиционных способностей.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план базового уровня:

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	Первичная диагностика
2	Теоретическая подготовка	10	10	-	Педагогическое наблюдение
3	Общефизическая подготовка	124	-	124	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
	ВСЕГО	136	11	125	

1.3.2. Содержание учебного плана

На занятиях аэробикой предусматривает использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный(с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки и соревновательный методы.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии девушкам предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

На уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания, упражнения с отягощениями.

Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности отоднотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется так же, как фактор обучения– легче запоминаются движения.

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с

Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высоко амплитудных махов, переразгибаний в суставах, баллистические «хлестообразные» движения. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Ознакомление и разучивание соединения(связки)двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок подсчет.

1.4 Планируемые результаты

В результате прохождения программного материала обучающийся:

Знает:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;

- особенности фитнеса и его влияние на здоровье.

Понимает:

- принципы и ценности культуры здоровья;
- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
- особенности планирования занятий фитнесом и контроля за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнесу;
- особенности развития физических качеств на занятиях фитнесом;
- особенности содержания и направленности различных видов фитнеса.

Умеет:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения направлений фитнеса;
- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- составлять индивидуальные комплексы и программы для поддержания хорошего физического состояния;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;
- самостоятельно строить тренировочные занятия с учетом своих возможностей и жизненных планов

Владеет:

- системными знаниями в области фитнеса;
- методикой и технологией проведения занятий

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие и праздничные дни	Количество учебных недель	Количество часов
01.09.22 – 31.05.23	2 раза в неделю по 2 часа	80 минут	1-9 января, 4 ноября 23 февраля, 8 марта и 1,9 мая	34	136

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия.

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
4. Спортивная форма

Кадровое обеспечение Программы: учитель физической культуры Безрук Дария Маисовна

2.3. Формы аттестации

Результативность и целесообразность работы по программе «Фитнес» выявляется с помощью комплекса диагностических методик:

- наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятий, а также посредством ведения обучающимися дневника самонаблюдения;
- контроль уровня усвоения теоретического и практического материала по программе;
- сдача контрольных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнеса, узнают общие понятия о «Фитнесе», классификации видов, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления упражнений и комбинаций двигательных действий. Самостоятельное составление программы на поддержание мышечного тонуса и коррективки тела.

2.5. Методические материалы

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Методика обучения:

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий. Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Методы обучения:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыкой. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно фронтального метода заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При групповом методе класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие

Календарный учебный график

<i>n/n</i>	<i>Месяц и число</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Примечание</i>
1		ТБ, введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	Теория
2		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	1	Теория
3		Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	1	Практика
4		Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	1	Практика
5		Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	1	Практика
6		Индивидуальные комплексы и подбор музыки с учетом физического развития и физической	Составление комплексов и подбор музыки, с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	1	Практика

		подготовленности			
7 - 8		Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных и.п.	1	Практика
9-10		Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1	Практика
11-12		Pilates	Специализированная гимнастика на разработку подвижности всех суставов, укрепление мышц пресса и внутренних глубоких мышц.	1	Практика
13-14		Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	Практика
15-16		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
17-18		Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях,	1	Практика

			сгибание и разгибание из различных и.п.		
19-20		Pilates	Специализированная гимнастика на разработку подвижности всех суставов, укрепление мышц пресса и внутренних глубоких мышц.	1	Практика
21-22		Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	Практика
23-24		Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	1	Практика
25-26		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
27-28		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика
29-30		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя,	1	Теория

		изученных упражнений.	выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.		
31-32		Развитие быстроты, выносливости и координации	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	1	Практика
33-34		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.	1	Практика
35-36		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика

37-38		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	1	Теория
39-40		Индивидуальные комплексы и подбор музыки с учетом физического развития и физической подготовленности	Составление комплексов и подбор музыки, с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	1	Практика
41-42		Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных и.п.	1	Практика
43-44		Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1	Практика
45-46		Pilates	Специализированная гимнастика на разработку подвижности всех суставов, укрепление мышц пресса и внутренних глубоких мышц.	1	Практика

47-48		Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	Практика
49-50		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
51-52		Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	1	Практика
53-54		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
55-56		Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации	Подбор упражнений из видов фитнес – аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	1	Практика
57-58		Самостоятельные занятия по развитию силы	Подбор упражнений из видов фитнес – аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и	1	Практика

			правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.		
59-60		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб	Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	1	Теория
61-62		Pilates	Специализированная гимнастика на разработку подвижности всех суставов, укрепление мышц пресса и внутренних глубоких мышц.	1	Практика
63-64		Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	Практика
65-66		Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки	Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки.	1	Практика
67-68		Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры	Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	1	Теория
69-70		Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры	Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	1	Теория
71-72		Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	Практика
73-74		Коррекционные	Упражнения лечебной физической	1	Практика

		упражнения	культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.		
75-76		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
77-78		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика
79-80		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	1	Теория
81-82		Развитие быстроты, выносливости и координации	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким,	1	Практика

			перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.		
83-84		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
85-86		Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	1	Практика
87-88		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
89-90		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на	1	Практика

			группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц)с использованием сопротивления собственного веса.		
91-92		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	1	Практика
93-94		Развития быстроты, выносливости и координации	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.	1	Практика
95-96		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика

97-98		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика
99-100		Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации	Подбор упражнений из видов фитнес – аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	1	Практика
101-102		Самостоятельные занятия по развитию силы	Подбор упражнений из видов фитнес – аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	1	Практика
103-104		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб	Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	1	Теория
105-106		Правильное питание при занятиях фитнесом	Получают представления о значении правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык	1	Теория

			составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма.		
107-108		Упражнения на основные группы мышц	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы	1	Практика
109-110		Развитие двигательных качеств	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	1	Практика
111-112		Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	1	Практика
113-114		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
115-116		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика
117-118		Составление индивидуальных комплексов и	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации	1	Практика

		комбинаций из изученных упражнений.	упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.		
119-120		Pilates	Специализированная гимнастика на разработку подвижности всех суставов, укрепление мышц пресса и внутренних глубоких мышц.	1	Практика
121-122		Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1	Практика
123-124		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	1	Практика
125-126		Развитие быстроты, выносливости и координации	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами,	1	Практика

			челночный бег.		
127-128		Упражнения для мышц спины и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	1	Практика
129-130		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика
131-132		Развития быстроты, выносливости и координации	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.	1	Практика
133-134		Упражнения для мышц спины и нижних	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных	1	Практика

		конечностей	положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.		
135-136		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.	1	Практика
		Всего: 136ч			

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ОООУИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
 3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград:Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
 4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
- Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. –Мн: БГУФК, 2005. – 100с