

Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза старшего лейтенанта Дьякова Петра Михайловича

МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

Документ подписан электронной подписью
Малюгина Антонина Петровна
Директор

3E54D952EABB1A507811DB9AE5D63D5B
Срок действия с 07.04.2023 до 30.06.2024

Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
10 - 11 класс**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

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 широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального основного общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской

Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения курса

Цель курса – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи курса:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Место курса в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (10 -11 классы) изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме по 36 часов в каждом классе.

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего и среднего (полного) образования.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне среднего общего образования*:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении

общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные результаты* на уровне среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые *предметные результаты на уровне среднего общего образования:*

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

способность характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

способность составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.

участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;

применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

способность анализировать результаты соревнований по фитнес-аэробике, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

способность характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ВЫНЕУРОЧНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Классическая аэробика

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него (приложение).

Функциональная тренировка

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений (приложение).

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений.

Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

10-11 класс	
1	Теоретические знания: развитие фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России
2	Теоретические знания: Особенности фитнеса.
3	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.
4	Теоретические знания: Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.
5	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.
6	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий
7	ОРУ, Правила постановки позиции ног, корпуса.
8	ОРУ, разбор начальных упражнений аэробики.
9	ОРУ, разбор и выполнение упражнений комплекса фитнес- аэробики.

10	Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся. Разбор элементов и видов, входящих в нормативы ГТО
11	ОРУ. Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.
12	Тренировка Структурных элементов высокой интенсивности (выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).
13	ОРУ. Маршевые элементы и комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы
14	Выполнение комплексов и комбинаций из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него
15	Функциональная круговая тренировка: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки.
16	Выполнение комплексов и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки
17	ОРУ: Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)
18	Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа
19	Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся
20	ОРУ: Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)
21	Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма
22	Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них
23	Тренировка Структурных элементов высокой интенсивности (выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).
24	Выполнение комплексов и комбинаций из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное

	сопровождение и без него
25	ОРУ, круговая тренировка.
26	Теоретические знания: Танцы и фитнес. Общее и различия. Влияние на организм.
27	Тренировка Структурных элементов высокой интенсивности (выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).
28	ОРУ, фитнес упражнения в сопровождении музыки.
29	Функциональная круговая тренировка: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки.
30	ОРУ, круговая тренировка с использованием скакалок, выполнение приседа и жима.
31	Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа
32	ОРУ, тестирование видов ГТО
33	Выполнение комплексов и комбинаций из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него
34	Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма
35	ОРУ. Контроль знаний и умений, полученных в ходе внеурочного курса
36	ОРУ. Самостоятельное составление упражнений для комбинации фитнес- аэробики.

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

Учебно-методическая литература

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. *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.
3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. *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.
10. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.

11. *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.
12. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.
13. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер*. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.
16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
17. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.
18. 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.
19. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

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

Материально-технического обеспечения модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования Микрофоны (в том числе головные)	Д	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2х1х0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120х60 см
Гантели	К	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	К	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	К	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары

Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fitball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	Ф	Диаметр 55 см.
Боди-бар	К	Диаметр грифа – 5 см, масса (1,8 кг, 2,7 кг)
Стойка для боди-баров	Д	
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр от 40 см и более
Полусфера степ (Bosu-баланс-степ)	П	Резиновый купол – полусфера на пластиковой платформе с двумя ручками для переноски. d – около 60 см, h – 30 см. Платформу можно использовать полусферой вниз или вверх
Стойка для хранения Bosu-баланс-степов	Д	
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-болов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч гимнастический	К	90 см
Клипса палка-обруч плоский	Д	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Станок хореографический	Д	

ПРИЛОЖЕНИЯ

Комбинации классической аэробики 10 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Open step	Одна рука вперёд на счёт 2	2	4
2	1 Lift side, March на 3-4 счёт с продвижением в сторону	На счёт 2 – руки вверх	4	1
3	4 Shasse вперёд, 4 Knee up назад	Руки на поясе	16	1

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	3 Grapevine по L-направлению, 2 Knee up фронтально	Вперёд и вниз	16	2
2	2 Step Touch	1- в стороны 2- вверх 3- в стороны 4- вниз	4	4
3	March front-back (на счёт 4 Kick, на счёт 8 Leg curl)	Руки на поясе, на счет 4 и 8 - хлопок в ладоши	8	2

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений
функциональной тренировки

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1	Приседания	2X2	8	
2	Приседания	1X1	16	Выполнить 2 подхода
3	Отжимания	2X2	4-8	Тест
4	Отжимания	1X1	8-16	Выполнить 2 подхода
5	Разгибание спины (приведение лопаток)	2X2	16	Выполнить 2 подхода

Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей
(односуставные и многосуставные)

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1	Выпады	2X2	4-8	
2	Выпады	1X1	8-16	Выполнить по 1-му подходу (пр/л)
3	Разгибание спины	2X2	16	Выполнить 2 подхода
4	Диагональные скручивания попеременно	2X2	8	Тест
5	Диагональные скручивание попеременно	1X1	16	Выполнить 2 подхода

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа

Комплекс (сопротивление собственного веса)

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1	Выпад назад	2X2	8	
2	Выпад назад+скручивание в корпусе	1X1	16	Выполнить 2 подхода
3	Баланс на одной ноге	2X2	4-8	Тест
4	Баланс на одной ноге+выпрямление свободной ноги вперед	1X1	8-16	Выполнить 2 подхода
5	Боковая планка+ротация	2X2	16	Выполнить 2 подхода

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

№ п/п	Название упражнения	Время выполнения	Количество повторений	Примечание
2-3 подхода (круга)				
1 станция	Нашагивание на степ-платформу и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой	30 сек.	Не более 12-15 раз	Высота степ-платформы в соответствии с ростом и уровнем подготовки от 10 до 20 см
2 станция	Балансирование на ограниченной площадке, стоя на одной ноге	30 сек.		Например, стоя на босу или кор-платформе
3 станция	Приседание с бодибаром на плечах	30 сек.		Вес бодибара в соответствии с уровнем подготовки – от 1 до 3 кг
4 станция	Челночный бег на отрезках прямой	30 сек.		С ускорением
5	Отдых между подходами (кругами)	1,5-2 мин. (в зависимости от уровня подготовки)		Можно выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания
6	Стретчинг	Завершает круговую тренировку		

Комбинации степ-аэробики 10 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Basic, пр	На пояс	4	1
2	Lunch в сторону, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
3	Turn, л	Руки в стороны	4	1
4	Kick (Kick lift), л	На пояс	4	1
4	L-step, пр	Руки в стороны	4	1
5	Across, пр	Согнутые вперед-назад	4	1
6	Knee up (knee lift), л	На пояс	4	1
7	Jumping Jack	Руки вверх-вниз	2	2
8	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Mambo на степ, пр	Руки в сторону	4	1
2	Pivot (с поворотом на 360°), пр	Руки согнуты в предплечье	4	1
3	Kick (Kick lift), пр/л	На 2 – пр вверх, на счет 4 – л вверх	4	2
4	L-step, пр	Руки на пояс	4	1
5	Cross, пр	Согнутые вперед-назад	4	1
6	Repeat 3 Knee up (knee lift), пр	На пояс	8	1
7	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики

Классическая аэробика

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

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - **March;**

- Марш на месте, ноги врозь - **Out;**

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in;**

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) - **V-Step;**

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) - **A-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – **Mambo;**

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) -

Basic-step;

- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - **Jumping Jack.**

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - **Step Touch;**

- Два приставных шага в сторону - **Double Step Touch;**

- Шаг в сторону, подъем колена - **Knee Up;**

- Шаг в сторону, два подъема колена - **Double Knee Up;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick;**

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - **Double Kick;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - **Lift side;**

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону - **Double Lift side;**

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl;**

- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - **Double Curl;**

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте - **OpenStep;**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - **ToeTouch (HeelTouch);**

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – **Grapevine**;

- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step)** попеременные;

- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side)**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – **Shasse**.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – **March**;

- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - **March front-back**;

- Марш на месте, ноги врозь - **Out**;

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in**;

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **V-Step**;

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **A-Step**;

- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – **Mambo**;

- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – **Basic step**.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- **Step Touch**;

- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – **Double Step Touch**;

- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) - **Lift side**;

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl**;

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - **Open Step**;

- Шаг в сторону, касание вперед носком - **Toe Touch**;

- Шаг в сторону, касание вперед пяткой - **Heel Touch**;

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – **Grapevine**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением – **Shasse**;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – **Pendulum** (Маятник).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два):

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - **Mambo Cha-cha-cha**;

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) - **Mambo Shasse**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - **Shasse Mambo back**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - **Shasse Mambo front**.

Сочетания маршевых и лифтовых элементов:

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – **Kick**;

- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – **Curl**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. - **Lift side**;

- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - **Open Step**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) – **Back Lift**.

Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке)

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

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

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

3.Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости):

1.Для мышц нижних конечностей.

- Приседания, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

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

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

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

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

- Выпады, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

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

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

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

Варианты: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или в статике, когда ноги не меняются).

Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

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

- Наклоны (становая тяга), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

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

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

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

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

2. Для мышц спины

- Тяга в наклоне, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

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

Упражнение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро–корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе — вернуться в и.п.

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

- Разгибание спины, лежа на животе (гиперэкстензия), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

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

Упражнение: и.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.

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

3. Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

- Тяга стоя к груди, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

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

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

- Жим лежа, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

Оборудование: гантели, бодибар.

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

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

- Сгибание и разгибание рук в упоре, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

Движение: и.п.: упор лежа, широкая постановка рук.

Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

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

- Жим стоя, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

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

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

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

4. Для мышц живота.

- Сгибание и разгибание туловища, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

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

- Поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища), - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

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

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

- Диагональное скручивание, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдох выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

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

- Планка.

Выполнение: и.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

- Полный сед, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

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

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п.

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

Методические рекомендации к выполнению упражнений и дозировка

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

Примерная методика оценивания обучающихся на уроках физической культуры

Показатели:

1. Координация движений

«5» – обучающийся хорошо знает и применяет виды фитнес-аэробики и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.

«4» – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

«3» - обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

2. Техника исполнения танцевальных упражнений.

«5» - обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

«4» - обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.

«3» - у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

3. Теоретические знания

«5» – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

«4» Оптимальный уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

«3» обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.