**Физическая культура**

**Тема опыта:** «Физическое развитие школьниц 9-11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес-технологий».

**Автор опыта: Шиловских Константин Владимирович, учитель физической культуры МБОУ «Лицей № 32» г. Белгорода.**

**Рецензенты: Прокопенко А.В.,** заведующий кафедрой дополнительного образования и воспитательных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО», доцент, к.ист.наук.

**Кадуцкая Л.А.,** заведующий кафедрой теории и методики физической культуры факультета физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ».

**Раздел 1. Информация об опыте**

**Условия возникновения и становления опыта.**

Технология опыта учителя складывалась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 32» города Белгорода. Данное образовательное учреждение расположено в центре города, имеет хорошую репутацию и обладает достаточной материальной базой в области физической культуры. В нее входят: футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки, прыжковые ямы. Волейбольная и баскетбольная площадки с новым покрытием, силовой городок, четыре теннисных корта. В здании лицея есть спортивный зал, тренажерный зал, стрелковый тир и два зала для ритмической гимнастики.

В школе обучается 1243 детей. Средний ученик данного общеобразовательного учреждения из полной, со средним достатком семьи, проживающей в отдельной квартире и имеющей 1-2 ребенка. Сложность ученического коллектива определяется различным уровнем мотивации, порой пассивной позицией в отношении учебной самостоятельной деятельности.

Причиной обращения к фитнес-технологиям на уроках физической культуры стало первичная диагностика уровня физического развития по тестам физической подготовленности в 2016 году (приложение № 1).

Исходя из диагностики, проведенной у обучающихся 9-11 классов, учитель сделал вывод, что физическое развитие девушек находится на низком уровне.

**Актуальность опыта.**Всовременном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Именно в детстве закладывается основа личности. Школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде совершенствуются основы здоровья, правильного физического развития, интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества.

В последнее время к физическому развитию и совершенствованию молодежи предъявляются повышенные требования: сдача ВФСК «Готов к труду и обороне», Президентские игры и Президентские состязания. Поэтому возникает необходимость поиска средств повышения уровня физического развития обучающих через внедрение современных образовательных технологии. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована, главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и способах развития способностей, лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически.

Именно в этом возрасте потребность в движении особенно велика. Поэтому чрезвычайно важно привлекать обучающихся к регулярным занятиям физической культурой. Двигательные навыки, сформированные у обучающихся в начальной и средней школе, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в дальнейшей жизни, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов. В связи с этим, **актуальным** становится поиск новых путей решения проблемы, развития физических качеств школьниц 9-11 классов как основы подготовленности, и этот поиск связан с необходимостью изучения закономерностей, совершенствования процесса развития физических качеств школьниц 9-11 классов. Условно все формы работы разделяют на традиционные и нетрадиционные. Традиционные формы работы достаточно изучены и широко применяются в образовательном процессе. В комплексе с ними эффективно используются и нетрадиционные формы.

Влияние нетрадиционной формы работы, такой как фитнес-аэробика, положительно отражается не только на общей физической подготовленности, но и способствует достижению планируемых результатов в образовательной области «Физическая культура».

Но традиционные формы работы не совершенны как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побудило к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в старшей школе, а также внедрение их в практику.

В процессе исследования проблемы поиска эффективных путей для развития физических качеств обучающихся старшего школьного возраста нами было выявлено **противоречие** между признанием необходимости физического развития у школьниц 9-11 классов и недостаточным использованием нетрадиционных форм работы как одного из средств его повышения.Исходя из проблемы, возникла потребность внедрения нетрадиционной формы работы, такой как фитнес-технологии, способствующие повышению уровня физических качеств у школьниц 9-11 классов.

Опыт можно определить, как поисковый и считать актуальным в связи с тем, что ученик является активным участником учебно-воспитательного процесса. Только при таком отношении можно воспитать человека, для которого нормой жизни будет стремление к духовно-нравственным ценностям и дальнейшему совершенствованию в области физической культуры, который станет целеустремленным, сознательным, и самое главное, физически более совершенным членом общества.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключаетсяв том, чтофитнес-технологии могут применяться в различных частях учебной программыпо предмету «Физическая культура» на основе рационального сочетания модулей учебной программы, что позволит повысить эффективное развитие физических качествшкольниц 9-11 классов.

**Длительность работы над опытом***.*

**Первыйэтап** (сентябрь-ноябрь 2016 года) – выявление проблемы снижения мотивации к урокам физической культуры у старшеклассниц и снижения у них уровня физического развития; подбор и изучение литературы по педагогике и психологии; определение задач, форм и методов работы, проведение анкетирования и интервьюирования девочек старших классов.

**Второйэтап** (декабрь 2016г. – май 2017г., 2017-2018 учебный год) – создание и апробирование системы внедрения фитнес-технологий в урочную деятельность лицея.

**Заключительный этап** (2018-2019 учебный год) – проведение диагностики, сбор информации о целесообразности данного опыта для решения проблемы физического развития с помощью фитнес-технологий.

**Диапазон опыта**

**Диапазон опыта** достаточно широк. Данный подход применим на уроках физической культуры в 10-11 классах, а также в системе внеурочных занятий.

**Теоретическая база опыта**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься полезным трудом.

В соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура»,перед школьными учителями открылись возможности для творчества в решении проблем физического воспитания, целью которого является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также мотивы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количествоинновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых терминов: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии» и др.

В процессе изучения проблематики актуального педагогического опыта выявлено, что уточнение каждого из приведённых ниже терминов, и, прежде всего, такого как «технология», является не только лишь предметом научных дискуссий, но и имеет большое прикладное значение.

В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения в физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Вместе с тем здоровьесберегающие технологии в физической культуре, по своей сути, входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре и предназначенные для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека.

Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии, который встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах.

Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность на занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Анализируя возникновение фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии), модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются (рис.1).

В общеобразовательных учреждениях использование фитнес-технологий позволяет совершенствовать физическое развитие девушек 9-11 классов.А так как понятия «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что**физическая подготовленность**– это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Таким образом, фитнес-технологии дают возможность повысить уровень физической подготовленности путем совершенствования таких качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости.



Рис. 1. Алгоритм создания фитнес-технологий

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность.

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

Результаты нашего опыта показали, что целенаправленный подбор и применение фитнес-технологий в различных частях урока с гимнастической, легкоатлетической и игровой направленностью не только обновляет методические подходы и способствует повышению интереса школьников к занятиям физической культурой, но и содействует повышению уровня физической подготовленности занимающихся, развитию их двигательных способностей.

Следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

Автор остановил свой выбор наследующих направлениях фитнес-технологий:

*Аэробика* в последнее время является одной из наиболее популярных разновидностей физической тренировки, в процессе которой движения выполняются под ритмичную музыку. Аэробика, по мнению мастера спорта СССР, президента Федерации фитнес-аэробики Слуцкер О.С., оказывает общеукрепляющее воздействие как на сердечно-сосудистую систему, так и дыхательную. Регулярные занятия аэробикой способствуют скорому похудению и ощутимому улучшению фигуры.

Одним из видов аэробики является *степ-аэробика,* которая особо необходима в качестве профилактики и лечения таких серьёзных заболеваний, как артрит и остеопороз. Джина Миллер рекомендует выбирать этот вид аэробики в качестве восстановительных упражнений после травмы колена, а также для укрепления мышц. Движения в степ-аэробике чрезвычайно просты, что делает её универсальным видом фитнеса для людей различного возраста и уровня физической подготовленности. Занятия степ-аэробикой помогают улучшить фигуру, подтянуть мышцы голени, бедер и ягодиц.

*Танцевальная аэробика* (автор Джейн Фонда)способствует укреплению мышц тела, особенно эффективно – нижней части. При условии регулярных занятий происходит активная стимуляция сердечно-сосудистой системы, заметное улучшение координации движений, выпрямление осанки, а также сжигание лишнего жира. Большую часть нагрузки принимают на себя крупные группы мышц.

*Тай-бо*(автор – Билли Бэнкс) является очень молодым и уже весьма популярным видом фитнес-тренировок. Тай-бо требует особой выносливости, силы и энергии. Специалистами замечено, что 1 час занятий тай-бо по затратам энергии эквивалентен 10-километровому забегу на беговой дорожке. Различные элементы боевых движений из бокса, каратэ и таэквондо исполняются в стиле аэробики под энергичную музыку. Поскольку данный вид фитнеса не предполагает контактного боя, риск травм при занятиях сводится к нулю.

Во время активных занятий возникает необходимость в *аутогенной тренировке.* Психотерапевтическая методика И.Г. Шульца направлена на восстановление динамического равновесия [гомеостатических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7) механизмов человеческого организма, нарушенных в результате [стресса](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81).

Также большое внимание уделяется *релаксации*. Уильям Бейтс считает, что она снижает тонус скелетной мускулатуры. Она может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, [физиотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию [психического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) напряжения, из-за чего она широко применяется в [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), при [гипнозе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7) и [самогипнозе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7), в [йоге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0) и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с [медитацией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), приобрела большую популярность как средство борьбы со [стрессом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) и [психосоматическими заболеваниями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

*Релаксация по Джекобсону* – нервно-мышечная релаксация, особенно подходящая для людей, которые не могут расслабиться с помощью аутогенной тренировки.

*Зрительная гимнастика –* это упражнения для профилактики заболеваний и коррекции зрительного аппарата.

*Дыхательная гимнастика –* это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания.

Основываясь на данных направлениях фитнеса и средств восстановления, автор разработал рабочие программы для 10-11 классов общеобразовательных организаций (приложения № 3 и № 4), а также программу внеурочной деятельности (приложение № 5).

**Новизна** опыта состоит:

1. в физическом развитии старшеклассниц средствами фитнес-технологий и разработанном комплексе упражнений, включающего в себя элементы фитнес-аэробики, танцевальной аэробики, тай-бо;

2. вреализациирабочей программы с элементами фитнес-технологий для 10-11 классов;

3. в реализациивнеурочной рабочей программы по фитнес-технологиям для 10-11 классов.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

Применение данного опыта возможно при использовании рекомендованных Минобрнауки учебно-методических комплексов по физической культуре базового и профильного уровней обучения и Концепциейпреподавания учебного предмета «Физическая культура»с обучающимися любых возрастных групп в общеобразовательных учреждениях любого типа.

**Раздел 2. Технология опыта**

**Цель** данного педагогического опыта – создать условия для физического развития школьниц 9-11 классов посредством использования элементов танца, силовых упражнений для различных групп мышц

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи:**

- создание условий для овладения обучающимися элементов фитнес-аэробики, необходимыми для развития их творческого и физического потенциала, оптимальной самореализации;

Особенностью проведения занятий с использованием фитнес-технологийявляется доминирование практической стороны объяснений, то есть показа упражнений. Таким образом, не тратится время на объяснение упражнений, что позволяет решить сразу несколько проблем в проведении физкультурных мероприятий в режиме дня школы: во-первых, значительно увеличивается двигательная активность учащихся и повышается моторная плотность занятий, во-вторых, учитываются психологические особенности учеников. Иными словами, показанное упражнение воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче, чем его объяснение.

Цель преимущественного показа упражнений для обучающихся состоит в увеличении физической нагрузки, уменьшении интервалов отдыха, а также времени, затрачиваемого на объяснение упражнений. Однако полностью исключать словесное объяснение при проведении занятий с использованием фитнес-технологий не рекомендуется. Указания и команды должны нацеливать на правильное выполнение упражнений.

Кроме того, в некоторых случаях во время выполнения упражнений целесообразно и считать, голосом выделяя акцентированные музыкальные звуки. Рекомендуется при обучении новым упражнениям, а также при замене одного музыкального произведения другим. Это позволит учащимся внимательнее слушать музыку и координировать свои движения в соответствии с ритмическим рисунком музыкального произведения.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе удобнее объяснять методом слова, имитируя руками и головой движения частей тела. Для некоторых упражнений (варианты положений лежа) целесообразен показ в профиль. Замечания, распоряжения, пояснения, даваемые в ходе выполнения упражнений должны быть точными и краткими, чтобы не заглушать музыку и не утомлять занимающихся.

Показ играет в работе над движением огромную роль. Он необходим также при освоении технических навыков, подготовительных упражнений. Многие исследователи особенностей проведения занятий с использованием фитнес-технологий рекомендуют показывать иногда движения всей группе в исполнении одного-двух успевающих учеников. Школьники легче схватывают и понимают движения, их связь с музыкой, когда эти движения выполняет их ровесник. Такой прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение.

Поскольку занятий с использованием фитнес-технологий выполняются чаще всего без предварительного разучивания, одновременно с ведущим, они должны быть чрезвычайно просты, доступны и удобны в исполнении. Разучивание отдельных сложных упражнений, танцевальных шагов, комбинаций должно проводиться отдельно, в специально отведенное для этого время или на отдельных занятиях, предварительно без музыкального сопровождения. При обучении, построенном на дидактических принципах, совмещаются объяснения, показ и метод «по разделениям».

Но не менее увлекательны и важны упражнения с предметами, общеразвивающие и танцевальные упражнения с используемыми предметами скакалка, резина, фитбол, степ-платформа), включенные комплексы, позволяют внести в занятия разнообразие, элемент творчества и тем самым значительно повысить их эффективность.

**Описание изменений, вносимых автором опыта в содержание образования**

На основе анализа научно-методической литературы были разработаны комплексы занятий фитнесом с детьми старшего школьного возраста. Отличительной их особенностью является комплексная оздоровительная направленность. Вместе с тем, в занятиях используются широко практикуемые в современной системе старшего школьного воспитания: дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксация и ее виды, массаж и самомассаж.

Каждый комплекс рассчитан на 2 недели практического применения. Продолжительность 1 комплекса составляет 45 минут. Количество занятий: 1-2 в неделю.

Существует несколько комплексов:

1. Аэробика и силовой комплекс
2. Степ-аэробика и силовой комплекс
3. Тай-бо и силовой комплекс

Структура носит традиционный характер и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1. Упражнения на правильную осанку;
2. упражнения на растяжку;
3. общеразвивающие упражнения по типу ритмической гимнастики.

Основная часть состоит из одного блока.

1. Один из комплексов фитнеса.

Заключительная часть также состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1. Зрительная и дыхательная гимнастика
2. Аутогенная тренировка

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность школьниц, которые, по данным исследований психологов, способны поддерживать произвольное внимание не более 15 минут. Учет данного факта позволяет поддерживать внимание и желание детей качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Также было определено, что часть старшеклассниц имеют повышенный уровень тревожности. В связи с этим стал вопрос о решении данной проблемы. Одним из способов стало использование на уроках физической культуры элементов релаксации и аутогенной тренировки. В процессе занятий релаксацией обучающимися достигается расслабление и снимается напряжение, снижается уровень тревожности, связанный с пребыванием на уроке физической культуры. Переживая опыт релаксации снова и снова, обучающиеся постепенно привыкают направлять свою энергию на стимуляцию и прояснение ума. Эту энергию они направляют на развитие скрытых умственных способностей. Они приходят в приподнятое состояние духа. Их личность становится более яркой и определенной. Таким будет самый наглядный и очевидным результат наших упражнений, направленных на снятие тревожности у обучающихся. Исходя из данных результатов видно, чтоколичество старшеклассниц с повышенным уровнем тревожности сократилось с 9 до 3 человек, что составляет 12% от общего числа девочек.

Формы, методы и средства учебной работы.

Исследования многих авторов показывают, что занятия с использованием фитнес-технологий является одним из эффективных средств физического воспитания, которые могут использоваться на уроках физической культуры в 10-11-х классах общеобразовательных школ.

Для поддержания интереса к урокам по физической культуре с различными направлениями оздоровительной аэробики необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения упражнений в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью учеников. В связи со сказанным, при проведении уроков широко применяю специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) движений. К ним относятся:

1.Метод музыкальной интерпретации.

2. Метод усложнений.

3. Метод сходства.

4. Метод блоков.

Рассмотрим особенности реализации этих методов.

**Метод музыкальной интерпретации** широко используется при построении танцевальных композиций в занятиях с использованием фитнес-технологий. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации.

**Метод усложнений**– так в занятиях с использованием фитнес-технологий называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Подбор упражнений с учетом их доступности, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела, то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части, которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

– изменение темпа движения, ритма движения;

– добавление новых движений в ранее изученные;

– изменять технику выполнения;

– изменение направления движения;

– изменение амплитуды движения.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется учениками без особых усилий.

**Метод сходства** используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений.

**Метод блоков** проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению.

При проведении занятий используем методы непрерывной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинации в отдельных частях занятия.

1.Существуют базовые элементы, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимание бедер в разных направлениях, маховые движения ногами, руками, выпады, подскоки со сменой положения ног.

2.При исполнении движений придерживаться правильной техники, что в целом выражается в требовании (например: сохранять вертикальное положение спины, постоянно касаться пола пятками в определенных движениях, выдерживать точно вертикальное положение поднятых рук).

3.Выделяются отдельные «зоны» физической нагрузки в зависимости от характера двигательных действий.

- безударная – движение в партере (лежа, сидя, в смешанном упоре);

- низкоударная – при отсутствии безопасных фаз, в контакте с опорой;

- высокоударная – подскоки, прыжки, бег.

Большое значение на уроках с использованием фитнес-технологий придается активности самого школьника, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Поэтому мы старались максимально приблизить к пониманию школьников содержание занятий.

Одна из основных задач физического воспитания – это потребность в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно при устойчивом интересе к предмету, через формирование навыков и умений самостоятельных занятий. Уроки с использованием различных направлений с использованием фитнес-технологий– учат думать при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать упражнения под музыку. Есть три вида самостоятельной деятельности. Первый, когда ученик воспроизводит показанное учителем. Второе, когда известное, применяется в других ситуациях, в иной обстановке. Фитнес-технологии относится к третьему, высшему уровню, когда ученик, на основе своих знаний, находит другие способы выполнения задания, придумывает другие средства. Ученик творчески подходит к организации условий своей деятельности.

**Раздел 3. Результативность.**

Критерием результативности опыта является повышение уровня **физического развития** учащихся, такие как улучшение качества выполнения норм ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры. В исследовании принимали участие 25 учениц МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода, которые отнесены к основной и подготовительной группам здоровья.

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Ед.измерения | 2017-18 уч.год | 2018-2019 уч.год | Результат |
| 1 | Кросс 2000 метров | мин. сек | 10.35±1.33 | 10.14±1.07 | +0.21±0.26 |
| 2 | Бег 100 метров | сек. | 17,4±0,7 | 16,6±0,4 | 0,8±0,3 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье | см. | +13±5 | +20±3 | +7±2 |
| 4 | Прыжок в длину с места | см. | 172±13 | 183±8 | 11±5 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 14±3 | 21±5 | 7±2 |

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о качественном изменении в сдаче нормативов по физической культуре.

В кроссе на 2000 метров улучшение произошло в среднем на 21 секунду.

В беге на 100 метров улучшение произошло в среднем на 0,8 секунды.

В наклоне вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье улучшение произошло в среднем на 7 сантиметров.

В прыжках в длину с места улучшение произошло на 11 сантиметров в среднем.

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу улучшение в среднем произошло на 7 раз.

По результатам **психологической диагностики**, целью которой было изучение уровня адаптации обучающихся 10-х классов, было выявлено, что 36% ребят имеют повышенный уровень школьной тревожности (методика Кондаша, которая подразумевает под собой шкалу тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний). Из этого количества ребят испытывают тревожность 34% девочек (9 человек из 25), в том числе и на уроках физической культуры (по результатам анкетирования).

Таблица № 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Повышенный уровень тревожности старшеклассниц | | |
| 2017-2018 учебный год | 2018-2019 учебный год | Результат |
| 9/36% | 3/12% | 6/24% |

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что количество старшеклассниц с повышенным уровнем тревожности сократилось с 9 до 3 человек, что составляет 12% от общего числа девочек.

**Библиографический список**

1. Адренасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике / К.Б. Адренасян, Е.М. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1993.- № 6. – С.18.
2. Адренасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: автореф. дис. …канд. пед. наук / К.Б. Адренасян. – М., 1996. – С. 3, 6-18.
3. Андреасян, К. Б. Исследование соревновательных упражнений спортивной аэробики / К.Б. Андреасян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы ХХ республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1990. – С.54.
4. Андреасян, К. Б. Классификация тренировочных нагрузок в спортивной аэробике по характеру энергообеспечения / К.Б. Андреасян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы ХХ республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1990. – С.24.
5. Балков, Ю. Субъективно об объективности / Ю. Балков // Мир танца, 2001. - №3. - С. 34-36.
6. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики / Н.Г. Безматерных. – Томск: ТГПУ, 2006. – С. 151 – 154.
7. Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: автореф. дис. …канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2006. – С. 3-5, 8-13.
8. Безродная, Н. Уровни развития и модельные характеристики готовности к соревновательной деятельности акробатов верхних высокой квалификации / Н. Безродная, Н. Н. Пилюк // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. науч. исслед. ин-та проблем физ. культ. и спорта.- Краснодар, КубанГАФК, 2001. - Т.4. - С.7-11.
9. Борисенко, С.И. К вопросу об исполнительском мастерстве гимнастов / С.И. Борисенко // Научное исследования и разработки в спорте: сб. науч. тр. – СПб., 1998. – С. 177-183.
10. Борисенко, С.И. Некоторые аспекты подготовки высококвалифицированных гимнастов / С.И. Борисенко // Научное исследования и разработки в спорте: сб. науч. тр.- СПб., 1998. – С. 173-177.
11. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис. …канд. пед. наук / С.И. Борисенко. – СПб., 2000. – С. 3-8.
12. Веревкина, Е. А. Методика анализа содержания соревновательных программ в спортивной аэробике / Е. А. Веревкина, Г. Н. Пшеничникова, О. А. Сухостав. – Омск: СибАДИ, 2004. - С. 48-52.
13. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. … канд. пед. наук / И.А. Винер. Спб., 2003. С. 12.
14. Гваттерини, М.К. Азбука балета / М.К. Гваттерини. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – С.84-86.
15. Горбачева, Ж. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. … канд. пед. наук / Ж. Горбачева. - Спб., 2000.- С. 10-12.
16. Горбунов, В.А. Тренировочно - соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В.А. Горбунов // Вестник спортивной науки. – 2008. - №2. – С. 8-13
17. Горохова, В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.Е.Горохова. – М., 2002.- С.3-5, 8-13.
18. Гущина, Н.В. Приемы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой / Н.В. Гущина, Л.В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010.- С. 22-24.
19. Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола: Метод.пособие / науч.-исслед. ин-т физ.культ. Всеросс. - М.: ВНИИФК, 1993. – С. 15-20.
20. Елина, М.С. Спортивная аэробика в России / Елина М.С. // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи: сб. тез. - М., 2000. - С. 54-56.

Приложение №1.

Диагностика уровня физической подготовленности

(по рекомендациям инструктивно-методического письма

ОГАОУ ДПО «БелИРО» 2017-2018 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Ед.измерения | Первичная диагностика |
| 1 | Кросс 2000 метров | мин. сек | 10.57 |
| 2 | Бег 100 метров | сек. | 18,6 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье | см. | 12 |
| 4 | Прыжок в длину с места | см. | 166 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 12 |

Приложение №2

**Примерный комплекс**

**I. Подготовительная часть**

*1.1. Упражнения на правильную осанку*

1. Исходное положение (И. п.) — ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (впереди). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно 5–10 раз.

2. И. п. – то же. На 1 – повернуть голову вправо, удерживать позу 3-5 с, на 2 – и. п., на 3-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. – то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. Повторить 10-15 раз.

4. И. п. – стойка на коленях с опорой на руки. На 1 – прогнуться в спине, голову вверх, на 2 – согнуть спину, голову вниз. Повторить 10-15 раз.

5. И. п. – упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 – выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3-4 – и. п. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – то же, но ноги слегка разведены. На 1-2 – медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3-6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7-8 – и. п., на 9-16 – то же в другую сторону.

7. И. п. – стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5 с, затем вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). На 1 – присед, на 2 – и. п., на 3 – наклон вперед, на 4 – и. п., на 5 – наклон вправо, на 6 – и. п., на 7 – наклон влево, на 8 – и. п. Повторить 4-6 раз.

9. И. п. – стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5-10 с. Повторить 4-6 раз.

10. И. п. – стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3-4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. Повторить 4-6 раз.

11. И. п. – то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

*1.2. Упражнения на растяжку*

1. Шпагат вдоль стены. Это простое упражнение, которое очень эффективно растягивает пах. Лягте на спину в нескольких сантиметрах от стены, поднимите ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно разведите их в стороны, до ощущения растяжки в паху.

2. Широкий шпагат. Прекрасное упражнение для растягивания паха и бёдер. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги, так чтобы вам было комфортно, и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибайте.

3. Баттерфляй. Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени ещё шире.

4. Баттерфляй сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытаясь опустить колени ещё ниже.

5. Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

6. Двухступенчатая поза Упражнение предназначено для растяжки четырёхглавой мышцы. Встаньте на одно колено, вторую согнутую ногу выдвинете вперёд. Возьмитесь рукой за поднятую вверх ступню и начните притягивать её к своим ягодицам.

7. Скрученная поза. Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперёд и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинут через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бёдра и мышцы грудной клетки.

8. Поза тюленя. Очень аккуратно выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы в нижней части спины. Лягте на живот. Затем приподнимите на прямых руках верхнюю часть тела и начните гнуться назад, не отрывая ноги от пола.

9. Растяжка икр. Не забывайте выполнять это упражнение! Оно поможет вам во время лазания увереннее ставить ноги на маленькие полочки. Наклонитесь вперёд, отперевшись на руки, так, чтобы угол между ногами и торсом был примерно 90 градусов. Расслабьте ноги и начните попеременно сгибать и разгибать колени на одной, а затем на другой ноге.

**II. Основная часть**

*2.1. Аэробика и силовой комплекс*

1. Вращение головой. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Выполните вращательные движения головой, наклоны вперед-назад и влево-вправо (к плечам) в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

2. Вращение руками. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль туловища. Вращайте прямыми руками сначала вперед, а затем назад по 10-12 раз. Во время выполнения упражнения спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание произвольное.

3. Повороты туловища. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтевых суставах и поднимите на уровне груди так, чтобы они были параллельны полу. Выполняйте повороты влево и вправо (по 10 раз в каждую сторону), стараясь как можно больше повернуться назад. При повороте в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

4. Наклоны туловища в стороны. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки над головой. Нагибайтесь вправо-влево (по 10-12 раз в каждую сторону). При наклоне в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

5. Наклоны туловища вперед-назад. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Выполните наклоны вперед-назад (по 10-12 раз в каждую сторону). При наклоне вперед руками касайтесь пола, при наклоне назад старайтесь прогнуться как можно сильнее. При наклонах делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

6. Наклоны. Поставьте ноги вместе, встаньте на носки, руки положите на пояс. Присядьте, затем поднимитесь, сначала упираясь руками в пол, а затем подняв их над головой. Потянитесь вверх как можно сильнее. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз.

7. Махи ногами. Встаньте прямо, возьмитесь одной рукой за опору, другую положите на пояс. Выполняйте махи ногой с согнутым коленом вперед-назад и в сторону (по 10-12 раз в каждую сторону). При махе ногой делайте выдох, возвращаясь в исходное положение – вдох. Закончив упражнение, повторите махи другой ногой.

8. Приседания. Встаньте прямо, ноги вместе, руки положите на пояс. Выполните 10-12 приседаний. При этом спина должна оставаться прямой. При приседании делайте выдох, при возвращении в исходное положение –вдох.

9. Выпрямление ног. Сядьте на край стула, подтяните ноги к животу, руки подложите под ягодицы. Выпрямляйте поочередно-то одну, то другую ногу, держа спину прямо. Выполните 10-12 махов каждой ногой. При выпрямлении ноги делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

10. Тренировка брюшного пресса. Лягте на спину, на жесткую ровную поверхность (пол), пятки вместе, руки свободно положите вдоль туловища. Одновременно отрывайте плечи и ноги от пола, спина при этом должна оставаться прямой. В начале тренировки можно помогать себе руками, уперев их в пол. При отрыве плеч и ног от пола делайте вдох, при возвращении в исходное положение – выдох. Повторите упражнение 6-8 раз.

11. Ножницы. Лягте на спину, на жесткую ровную поверхность (пол), руки свободно положите вдоль туловища. Приподнимите ноги на 10-15 см от пола, выполняйте махи ногами, сводя их и разводя в стороны (правую ногу – вправо, левую ногу – влево). Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз.

12. Велосипед. Лягте на спину, на жесткую ровную поверхность (пол), руки свободно положите вдоль туловища. Поднимите ноги на 30-40 см от пола, согните их в коленях и выполняйте ногами движения, напоминающие кручение педалей на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполняйте упражнение в течение 2-3 минут, постепенно убыстряя темп.

13. Уголок. Лягте на бок, одну руку положите под голову, другую – на бедро или, согнув локоть, на пол. Согните колени под углом 45° и поднимайте их на 10-15 см над полом. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз на каждом боку.

14. Потягивание. Встаньте на четвереньки, обопритесь на колени и вытянутые руки. Вытяните вперед правую руку и поднимите выпрямленную левую ногу. Держите левую ногу и правую руку на одном уровне. Тяните выпрямленную руку вперед, а поднятую ногу назад, растягивая позвоночник. Дыхание произвольное. Повторите упражнение, поменяв руку и ногу.

15. Приседания в стороны. Встаньте на колени, руки положите на пояс, спину выпрямите, смотрите прямо перед собой. Садитесь то вправо, то влево. При смене сидячего положения на исходное (стоя на коленях), не помогайте себе руками, поднимайтесь, напрягая мышцы ног. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз в каждую сторону.

16. Кузнечик. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините подошва к подошве. Притяните ступни к паху и удерживайте ноги в данном положении за голени, сохраняя спину прямой. Наклонитесь вперед, расслабьте ноги и начните движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении 2-3 минуты. Дыхание произвольное.

17. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Встаньте прямо, согните руки в локтевых суставах, правую руку положите на левое плечо, левую руку – на правое плечо. Выполните ходьбу на месте, старайтесь поднимать бедра как можно выше. На каждое поднятие бедра делайте вдох, на опускание – выдох. Постепенно увеличивайте темп ходьбы. Выполняйте упражнение в течение 2-3 минут.

18. Разведение рук в стороны. Лягте на спину, пятки соедините, руки положите на затылок. Во время вдоха разведите руки в стороны, во время выдоха сведите обратно. Выполните упражнение 10 раз.

19. Сгибание коленных суставов. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища. Попеременно сгибайте ноги в коленных суставах и подводите их к животу на выдох. На вдох отводите и выпрямляйте. Повторите упражнение 10 раз.

20. Качели. Лягте на спину, руки опустите вдоль туловища. Приподнимайте туловище, прогибая грудной отдел позвоночника во время вдоха и опуская во время выдоха. Повторите упражнение 10 раз.

21. Подъем корпуса. Лягте на живот, одну руку положите на затылок, другую – на грудь. Поднимите верхнюю часть корпуса руками, делая вдох, опустите, делая выдох. Повторите упражнение 10 раз.

22. Тренировка спины. Лягте на живот, руки опустите вдоль туловища ладонями вниз. Поднимайте ноги попеременно, одновременно поднимая туловище, опираясь на руки и делая вдох. При возвращении в исходное положение делайте выдох. Повторите упражнение 8 раз.

23. Тренировка косых мышц спины. Лягте на бок, на валик. Закиньте руки за голову, делая вдох, опустите, делая выдох. Выполните упражнение в медленном темпе 4 раза.

*2.2. Степ-аэробика и силовой комплекс*

Первый этап работы – разминочная ходьба, в процессе которой происходит, разогрев организма и его подготовка, в том числе и психологическая к предстоящим нагрузкам. Разминайтесь так же, как и в комплексе аэробики. Первые 5 минут просто походите на месте, высоко поднимая колени, без нашагивания на платформу. Сделайте серию приставных шагов из стороны в сторону (степ-тач на полу), руки вытянуты вдоль тела, во время шага вперед поднимайте руки вверх, во время шага назад – опускайте в исходное положение.

*Нашагивание на платформу*. Следующие 5 минут нашагивайте на платформу попеременно правой и левой ногой, как будто бы вы поднимаетесь и опускаетесь по лестнице. Это базовый шаг степ аэробики и бейсик – степ. После этого осторожно потяните мышцы спины, бедер, задней поверхности бедра, икр, ягодиц и можете приступать к основной части занятия. Высший ступень – танец на степе, ваша же задача – равномерно нагрузить ноги и кардиосистему и при этом сжечь много калорий и почувствовать себя уверенно на степе. Выполняйте шаги последовательно, уделяя работе над каждым шагом 5-10 минут.

*Степ-ап*. Шагните правой ногой на платформу, левую ногу ставьте на носочек за правой, выглядит как шаг и легкий акцент, на пол возвратитесь с левой ноги, повторите шаг с левой ноги. Не перекашивайте таз в процессе упражнения и не ходите по степу так, чтобы ваши пятки свисали во время упражнения с платформы. Степ-ап – это шаг который не дает высокой нагрузки. На нем удобно отдыхать, если вы чересчур переутомились во время работы. Он идет в середине каждой связки при разучивании танцевальных движений.

*Бейсик степ*. Уже знакомая вам имитация шагов по лестнице. Повторяйте ее необходимое время, стараясь, чтобы ваши движения были естественными. Не нужно опрокидывать корпус при ходьбе на степе назад, выгибать ноги в коленях или подпрыгивать,если ваше тело к этому не готово.

*Шаг-колено*. Поднимайтесь на платформу как при степ- ап, но левую ногу не приставляйте к правой, а сгибайте в колене и подтягивайте колено к животу. Не нужно выворачивать колено, пусть нога будет направлена прямо, а корпус при подъеме колена стремится чуть вперед.

*Шаг-кик*. Поднимитесь на платформу одной ногой, вторую резко выбросите вперед, имитируя удар.

*Шаг-бэк*. Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении. Шагните одной ногой на платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодицы поднимите назад.

*Шаг-кёл*. Правой ногой шагните на степ, левую согните в колене, подтягивая пятку к ягодице, ходите энергично и естественно, не суетитесь и не «зависайте». Это касается всех шагов.

*Ви-степ*. Поочередно наступайте ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

*Бейсик-овер*. Шагните правой ногой на платформу, приставьте к ней левую ногу, спуститесь с обратной стороны платформы, повернитесь к левому краю платформы и повторите, возвращаясь в исходное положение. Так вы совершите круг. Для усложнения можно делать еще и вращение рук вверх.

*Мамбо*. Левая нога на полу, правая нашагивает на степ, ставит точку и сразу делает шаг с точкой назад. Повторить в обе стороны.

После того, как аэробная часть закончена, потянитесь и приступайте к силовой.

Отжимание от степа. Встаньте перед платформой на колени, ладонями упритесь в платформу, выполните серию из 12-15 отжиманий, повторите 3 раза.

Отжимание от степа на трицепс. Степ поставь на третий уровень, сядьте на платформу ягодицами, потом ягодицы свесьте с платформы и силой мышц рук отожмитесь. Ладони параллельны друг другу, ногами старайтесь себе не помогать, помните, что работают в этом упражнении мышцы рук.Выпад на степ. Встаньте перед платформой, степ на 3 уровне. Поставьте правую ногу на платформу, левая на полу на носке. Выполните 20 выпадов с каждой ноги, следите за тем, чтобы колено не выходило за носок.Выпад со степа. Аналогично предыдущему упражнению, только на платформе стоит «задняя» нога. Выполнить 20 раз.

## Скручивание с сопротивлением. Поставьте одну «ногу» степа на третий уровень, одну на первый. Лягте спиной на платформу так, чтобы голова была внизу. Ноги поставьте на степ и сделайте 20 медленных скручиваний на пресс, потом 10 быстрых. Повторите серию 3 раза, после этого поменяйте положение на противоположное и подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к груди в аналогичном режиме

## Экстензии. Степ споит ровно на третьем уровне. Ложитесь лицом вниз, руки и ноги на полу, поднимитесь, оторвите руки и ноги от пола и тянитесь ими вверх. Повторите упражнение 20 раз, проделайте 2 серии.

После завершения силового комплекса потяните основные группы мышц.

**3. Заключительная часть**

*3.1. Дыхательная гимнастика*

Основные правила цикла:

1. Свобода и непринужденность дыхания (все упражнения выполняются мягко, естественно, без усилия).

2. Не напрягаться, снимать все «мышечные зажимы».

3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, вспомнить его основные элементы.

4. Сделать глубокий выдох.

5. Выполнить дыхательное упражнение.

6. Отдохнуть после упражнения, расслабившись. Уловить внутренние ощущения.

Когда весь комплекс будет освоен, можно делать его с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться, добиться чистоты дыхания, ощущения струи воздуха.

*Поза сосредоточения.*

Встать удобно, расставив ноги на ширину плеч, стопы параллельны, опора на середину стопы. Согнуть руки в локтях и на уровне чуть выше груди, соединить кисти основаниями ладоней и кончиками пальцев. Можно представить, что между ладонями зажат огонек, который согревает руки, сосредоточиться на нем. Улыбнуться, лицо и руки расслабить. Плечи опущены, голова и позвоночник на одной линии. Упражнения дыхательной разминки.

1. Встать прямо, руки вдоль туловища, расслаблены. Выдох. Начать медленный вдох. По мере заполнения легких плечи поднимаются, и затем без задержки делать выдох, опуская плечи.

2. Со вдохом по мере заполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки и сближая за спиной руки. Затем медленно выдыхаем, двигая плечи и руки вперед, сжимая грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.

3. Со вдохом наклониться влево. С выдохом занять исходное положение. То же вправо. Шея и руки не сгибаются.

4. Выдох. Медленно отклонить голову назад, прогибая позвоночник в грудном отделе, вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибаясь в грудном отделе, посмотреть на свои колени. Руки висят свободно, движения плавные.

5. Вдох. Равномерно и плавно скручивать позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, ***–*** выдох. При возврате в исходное положение ***–*** вдох. Бедра неподвижны. Повторить то же в другую сторону.

6. Поочередно плечами выполнять круговые плавные движения. То же в обратную сторону. Дыхание произвольное. Упражнение делать с плавным переходом из одного в другое. На всю разминку отводится 6 мин. По окончании принять позу сосредоточения и отдохнуть. Вторая поза сосредоточения ***–*** сомкнутые в замок руки внизу.

*Основные дыхательные упражнения.*

Для контроля дыхания кладем ладонь одной руки на живот, другой ***–*** сбоку грудной клетки на уровне локтя.

*Успокаивающее нижнее дыхание*. На вдохе заполняются только отделы легких, живот выпячивается. При выдохе живот втягивается по мере выдоха воздуха из нижних отделов легких. Грудная клетка при этом остается неподвижной.

*Укрепляющее среднее дыхание*. Повышает тонус организма. На вдохе воздух заполняет средние отделы легких, грудная клетка расширяется. При выдохе ребра возвращаются в исходное положение. Живот при этом неподвижен.

*«Радостное» верхнее дыхание*. Поднимает настроение. Для контроля руки положить на ключицы. При вдохе воздух заполняет верхние отделы легких, грудная клетка поднимается вверх, во время выдоха ***–*** опускается в исходное положение. При этом живот неподвижен и грудная клетка не расширяется.

*Гармоничное полное дыхание*. На вдохе воздух постепенно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких. При этом выпячивается живот, затем расширяется грудная клетка, и, наконец, она поднимается вверх, а живот чуть подтягивается. На выдохе воздух постепенно выходит сначала из нижних, затем из средних и верхних отделов легких. При этом опускается живот, затем сужается и, наконец, опускается грудная клетка. Таким образом, гармоничное полное дыхание складывается из нижнего, среднего и верхнего дыхания. Внимание сосредоточивать на потоке воздуха. Вдох и выдох плавные, без задержек. Так дышит человек, который наполнен покоем, силой и радостью, когда его чувства согласованы и уравновешены.

*Ритмичное дыхание*. Выполняется во время ходьбы. Прогуливайтесь, равномерно шагая, расслабив лицо, опустив плечи. Дыхание произвольное, чтобы было приятно. Вдох и выдох делать на равное количество шагов. Например: три шага ***–*** вдох, три шага ***–*** выдох. Надо выбрать наиболее удобное для себя количество шагов и дышать равномерно, спокойно.

*Очищающее «ха»* ***–*** *дыхание*. Встать прямо, расставив ноги на ширине плеч. Поднимая руки перед собой вверх, сделать свободный глубокий вдох по типу гармоничного полного дыхания. Задержать дыхание, сколько приятно, расслабить гортань, открыть рот и сделать энергичный выдох, опуская руки и наклоняясь вперед. При этом свободно выходящий воздух издает звук «ха». Медленно распрямиться и отдохнуть в течение 2***-***3 дыхательных циклов (вдох-выдох). Повторить упражнение 3 раза.Выдыхать воздух с облегчением, как бы освобождаясь от забот. Упражнение стимулирует отторжение слизи, накопившейся в дыхательных путях.

*Энергетизирующее дыхание****–*** «задувание свеч». Сделать полный вдох и задержать дыхание, сколько приятно. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым ***–***из груди, с третьим – из верхушки легких. Туловище и голову держать прямо. Выполнять упражнение сильно и с задором. Отдых 2-3 цикла. Делать не более 3 раз.

*Стимулирующее «шипящее» дыхание*. Гармонично полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно из живота, груди, верхушек легких как можно медленнее и весь, издавая свистящий звук, как при произнесении звука «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык. Повторить 3 раза.

*3.2. Релаксация по Джекобсону*

В общих чертах обучение можно разделить на этапы техники расслабления.

**Первый этап** можно условно разделить на 3 шага.

1) лежа на спине, согнуть руки в локтевых суставах и резко напрячь мышцы рук; обратить внимание на возникающее ощущение мышечного напряжения;

2) расслабить мышцы и дать рукам свободно упасть; обратить внимание на возникающее мышечное расслабление и так повторить напряжение и расслабление мышц несколько раз;

3) сокращать бицепсы, напрягая их сначала сильно, потом все более и более слабо; осознавать слабые мышечные сокращения и оставаться в состоянии полной неподвижности с расслабленными мышцами-сгибателями 15 мин; научиться достигать исчезновения самых легких степеней напряжения бицепсов; после этого назначают упражнения, направленные на обучение расслаблению остальных поперечно-полосатых мышц-сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса и др., в последнюю очередь – мышц лица и глаз (отводят глаза в сторону и вызывают ощущение напряженности мышц), мышц гортани и языка, участвующих в акте речи.

**Второй этап** обучения – «дифференцированная релаксация». Человек обучается сидя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении, далее после специальных упражнений – расслаблять мышцы при письме и чтении, не участвующие в этих актах. Т.е. грубо говоря, выключать те мышцы, которые не задействованы в работе «здесь и сейчас».

На **третьем этапе** обучения предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, тревога, смущение); уменьшить, а затем и предупредить сопровождающие их локальные мышечные напряжения и таким образом избавиться от этих нежелательных эмоций. Теперь непосредственно техника выполнения расслабления по Джекобсону.

Под счет, про себя или вслух – «раз-два-три-четыре», постепенно напрягаете мышцы. На счёт «четыре» мышцы максимально напряжены. На следующие четыре счёта («раз-два-три-четыре») удерживаете максимальное напряжение в мышцах и еще больше напрячь их. На счёт четыре вы резко сбрасываете напряжение. Далее вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, изучаете это ощущение расслабления, какое оно, что напоминает, на что похоже, какие субъективные ощущения возникли, наслаждаетесь ими, запоминаете их. Можете представить образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть вид расслабленных мышц, или какие-либо ассоциативные темы, типа развязанный узел, кисель, тёплый мёд, все, что придёт вам в голову. По поводу счета, считая, не концентрируйте внимание на счёте. Счет идет фоном, в своём ритме, не спеша, как вам удобно. При мышечном расслаблении можно придерживаться следующей последовательности. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. «левое плечо – правое плечо», «левое предплечье – правое предплечье».

Начнём с мышц рук и плечевого пояса.

1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча.

2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).

3) Работаем на мышцы предплечья. Для максимального напряжения мышцы предплечий согните руку в лучезапястных суставах, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

4) То же самое – к тыльной стороне предплечья

Мышцы ног.

1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак;

2) носок ноги тянется максимально вверх 3) носок ноги тянется вперёд;

Дыхание.

На первые «раз-два-три-четыре» – вдох. На вторые «раз-два-три-четыре» – пауза. На третий счёт «раз-два-три-четыре» – выдох. На четвёртые «раз-два-три-четыре» – пауза

Шея и трапециевидная мышца.

1) напрягаем мышцы шеи и трапециевидную мышцу, можно представить, что вы несете в прямых руках очень тяжелые сумки, штангу и т.п.

Лицо.

1) Максимально поднимаете брови («удивление»);

2) максимально поднимаете крылья носа («отвращение»);

3) максимальное растяжение губ («улыбка»);

4) сжатие челюстей;

5) зажмуривание. После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно. В конце можно также сделать все перечисленные упражнения «волной» – постепенно напрягай все группы мышц.

Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц – повторите упражнения для этой группы.

*3.3. Прогрессивная мышечная релаксация (с элементами прогрессивной релаксации и аутогенной тренировки).*

Прогрессивная релаксация позволяет идентифицировать отдельные мускулы и мышечные группы, особенно напряженные, и различать состояния расслабления и напряжения. Прогрессивную релаксацию проводят лежа, при этом внимание концентрируется то на одной, то на другой группе мышц. Некоторым обучающимся не сразу удается достичь существенных успехов в глубокой миорелаксации, для этого требуется иногда достаточно длительный период. Сначала, даже после 20-минутной процедуры ученик может ощущать только частичную релаксацию, однако со временем он сможет полностью расслабиться за несколько секунд.

На несколько секунд плотно сожмите руку в кулак. Сконцентрируйте внимание на напряжении.

Постепенно ослабьте напряжение. Почувствуйте расслабление, поднимающееся по руке и медленно распространяющееся по всему телу.

Закройте глаза и пассивно отдыхайте. Сосредоточьтесь на дыхании.

Повторите процесс напряжения и расслабления в мышцах торса, по 5-10 секунд на каждую мышцу. Напрягите мышцы рук, поднимите плечи, напрягите мышцы живота, ягодиц, бедер, икр, стоп. В последнюю очередь плотно зажмурьте глаза и сведите брови. Не забывайте расслабить каждую группу мышц, по крайней мере, на 15 секунд, прежде чем напрячь следующую.

На всем протяжении упражнения продолжайте ровно и глубоко дышать.

*3.4. Визуализационная релаксация*

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите глубоко, ровно и медленно в течение нескольких минут.

Теперь вообразите место, где вы расслаблены и Вам хорошо: на пляже, в сауне или на солнце.

Когда сцена зафиксируется в вашем воображении, подумайте о своих теплых руках и ногах, почувствуйте это ощущение и пассивно понаблюдайте его.

Когда вы начнете расслабляться, ваши руки и ноги станут теплее.

Если вам удается изменять температуру, обратите внимание на внутренние ощущения, которыми сопровождается подъем температуры.

Таким образом, вы можете научиться достигать более прямого контроля над изменениями температуры рук и ног без какой-либо помощи в виде компьютерной обратной связи.

Приложение №3

Модифицированная программа учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

**Количество часов** – 102

**Уровень базовый**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего основного образования (приказ Минобрнауки РФ № 613 от 29 июня 2017г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год, Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнесс – аэробики / Слуцкер О.С. Стандарт общего образования 17.12.2010 № 1897

Количество часов, отводимых на освоение рабочей программы по физической культуре в 10 классе, составляет 102 часов (3 часа в неделю), что соответствует тематическому планированию программы предмета, учебному плану МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода на 2019-2020 учебный год.

**Пояснительная записка**

Реализация программы предполагает использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват.

Изменений в содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, перечень учебно-методических средств обучения нет. Поэтому в данной рабочей программе отсутствуют разделы:

* требования к уровню подготовки учащихся;
* содержание программы;
* перечень учебно-методических средств обучения.

Формой организации учебной деятельности является урок. Используются традиционные и нетрадиционные формы проведения уроков:

* урок-игра
* урок-соревнование

Формами текущего контроля являются, беседа, сдача тестов. Предмет по решению педагогического совета может быть внесен в промежуточную аттестацию учащихся.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10 |  |
| 1 | Базовая часть | 84 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |  |
| 1.5 | Фитнесс-аэробика | 9 |  |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 16 |  |
| 2 | Вариативная часть | 18 |  |
| 2.1 | Фитнесс-аэробика | 18 |  |
|  | Итого | 102 |  |

*Конструирование подразделов программного материала*

**10 класс**

**1 четверть** 24 урок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лёгкая атлетика  с 1 по 10 урок | Фитнесс-аэробика (с учётом вариативной части) с 11 по 15 урок | Спортивные игры – волейбол с 16 по 21 урок  Фитнесс-аэробика – с22 по24 урок |
| Гимнастика с элементами акробатики с 25 по 42 урок |  | Фитнесс-аэробика – с 43 по 48 урок |
| Лыжная подготовка  с 49 по 66 урок |  | Спортивные игры – волейбол  с 67 по 78 урок |
| Спортивные игры - волейбол  с 79 по 81 урок | Фитнесс-аэробика (с учётом вариативной части) с 82 по 92 урок | Лёгкая атлетика  с 93 по 102 урок |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  проведения | | | | | | | | Содержание занятий | Характеристика деятельности уч-ся | Домашнее  задание | | примечание | | |
| 1 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Виды низкого старта, которые применяются в л/а. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Повторение техники выполнения низкого и высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники эстафетного бега. | На овладение спринтерского бега  Салки маршем  Встречная эстафета с бегом. | Повторить правила техники безопасности. | |  | | |
| 2 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Прыжки в длину и высоту с разбега и способы их выполнения. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Учёт техники бега на 30м. Совершенствование техники эстафетного бега. | На овладение спринтерского бега  Бег за флажками  Встречная эстафета | Определить основные показатели своего физического развития | |  | | |
| 3 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Физические качества, которые можно развивать л/атлетикой. Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3х10м. | Совершенствование двигательных умений и навыков  Эстафеты. Русская лапта | Составить комплекс УГГ | |  | | |
| 4 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Особенности эстафетного бега  Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. | На овладение техники прыжков и спринтерского бега  Встречная эстафета.  «Прыгуны и пятнашки» | Упражнения для мышц ног | |  | | |
| 5 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Обозначения термина физическая культура. Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. | На овладение техники прыжков и метания  «Сильный бросок» | Упражнения для мышц рук | |  | | |
| 6 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Нравственно и эстетические качества, которые формируются в процессе занятий физическими упражнениями. Урок – тестирование. Медленный бег в равномерном темпе. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. | Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком»  Русская лапта | Упражнения на формирование правильной осанки | |  | | |
| 7 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Какое влияние регулярных занятий физическими упражнениями оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания  Линейные эстафеты  «Сильный бросок» | Упражнения для мышц живота | |  | | |
| 8 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Физические упражнения, приносящие наибольшую пользу здоровью. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. | На овладение техники метания и прыжков  Салки на одной ноге. | Разучить комплекс упражнений №1 | |  | | |
| 9 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Санитарно-гигиенические требование необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями.  Урок – тестирование. Медленный бег в равномерном темпе. Тестирование броска мяча из-за головы. | Развитие физических качеств  «Кто дальше».  Русская лапта. | Упражнения для мышц спины | |  | | |
| 10 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.  Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. | На овладение техники стайерского бега и метания  Встречные эстафеты | Разучить комплекс упражнений №2 | |  | | |
| 11 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики.  Базовые шаги без смены лидирующей ноги.  March. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. | |  | | |
| 12 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Понятие фитнес-аэробика.  Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in. | Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. | |  | | |
| 13 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step | Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. | |  | | |
| 14 |  |  | | | | | | | Основы знаний: A-Step.  Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. | |  | | |
| 15 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Mambo.  Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo | Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. | |  | | |
| 16 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Передача мяча в волейболе.  Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений, приема и передачи мяча. | На овладение техники передвижений  «Не давай мяча водящему»  Эстафеты с мячами | Повторить правила техники безопасности | |  | | |
| 17 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Нападающий удар в волейболе  Упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. | На овладение техники ведения и передачи мяча  «Передал, садись» со сменой водящего | Повторить правила игры «Волейбол» | |  | | |
| 18 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Блокирование удара в волейболе.  Урок – игра. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. | Совершенствование двигательных умений и навыков.  Комбинированная эстафета.  Волейбол | История развития  волейбола (сообщение) | |  | | |
| 19 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Что такое физическая нагрузка. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение техники нападающего удара | На освоение техники нападающего удара. Волейбол. | Упражнения для мышц спины | |  | | |
| 20 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Что составляет обьем и интенсивность физической нагрузки.  Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи. Закрепление техники нападающего удара. | На овладение техникой игры.  Волейбол. | Упражнения для мышц живота | |  | | |
| 21 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Способы измерения пульса.  Урок – игра.  Комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча. | На овладение организаторскими умениями  Комбинированная эстафета с мячом. Волейбол. | Индивидуальные задания | |  | | |
| 22 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Basic-step.  Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step. | Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | Индивидуальные задания | |  | | |
| 23 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника движения руками.  Техника движения руками | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. | Индивидуальные задания | |  | | |
| 24 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Step Touch.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch  Контрольная работа по пройденным темам | Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | |  | | |
| 25 |  | |  | | | | | | Основы знаний: Отрицательные влияния малоподвижного образа жизни.  Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений: перестроение из одной колонны по два, по четыре, восемь в движении. Обучение упражнениям в равновесии: ходьба на носках с ускорением, повороты на 180 градусов, выпады. | На освоение строевых упражнений  Эстафеты на преодоление препятствий | | Повторить правила техники безопасности | | |  | |
| 26 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями.  Повторение строевых упражнений. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление техники упражнений в равновесии: выпады, повороты на носках на 180 градусов стоя на одной ноге. | Развитие координационных способностей  «Соблюдай равновесие» | | Основы теории: «Олимпийцы Белгородчины» (сообщение) | | |  | |
| 27 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Контроль уровня физической подготовленности.  Урок–соревнование. Соревнования по подтягиванию в висе на низкой перекладине. | На развитие физических качеств  Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | | Составить комплекс УГГ  с предметами | | |  | |
| 28 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Совершенствование строевых упражнений.  Повторение ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники упражнений в равновесии: выпады, повороты на 180 градусов, равновесие на одной ноге, соскок. | На развитие координационных способностей.  «Соблюдай равновесие» | | Упражнения для мышц спины | | |  | |
| 29 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Подъем в упор силой. Повторение строевых упражнений. Учет техники выполнения упражнений в равновесии. | На развитие координационных способностей.  «Гимнастический марафон». | | Комплекс упражнений на брюшной пресс. | | |  | |
| 30 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения подъёма туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | На развитие физических качеств. Эстафеты с преодолением препятствий. | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |  | |
| 31 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Акробатика.  Разучивание ОРУ на развитие гибкости.  Обучение технике акробатических упражнений:  - кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад. | На овладение акробатических элементов.  «Построй мост» | | Повторить упражнения на развитие гибкости. | | |  | |
| 32 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.  ОРУ на развитие гибкости. Обучение техники выполнения акробатических упражнений: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; стойка на лопатках. Закрепление техники: кувырки вперед и назад, сед углом. | На овладение акробатических элементов.  Эстафеты с элементами акробатики | | Упражнения для мышц ног | | |  | |
| 33 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Подъем разгибом в сед ноги врозь.  Урок – тестирование. Тестирование: наклон вперёд, из положения, сидя на полу. Прыжки через скакалку. | Развитие физических качеств.  Эстафеты с предметами и элементами акробатики. | | Прыжки через скакалку 3х30 раз | | |  | |
| 34 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Стойка на плечах из седа ноги врозь.  ОРУ на развитие гибкости. Обучение технике акробатических упражнений: – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок Совершенствование техники акробатических упражнений: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; стойка на лопатках. | На освоение акробатических упражнений  Эстафеты. | | Упражнения для мышц спины | | |  | |
| 35 |  | | |  | | | | | Основы знаний: Соскок махом назад.  ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. | На освоение акробатических упражнений  Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. | | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | | |  | |
| 36 |  | | |  | | | | | Основы знаний: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Урок – тестирование. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку. | Развитие физических качеств.  Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья. | | Комплекс упр. на развитие правильной осанки. | | |  | |
| 37 |  | | |  | | | | | Основы знаний: Толчком двух ног вис углом.  Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорного прыжка – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см). | На освоение опорных прыжков  На развитие координационных способностей  «Конь-козел» | | Упражнения для мышц ног | | |  | |
| 38 |  | | |  | | | | | Основы знаний: Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов.  Закрепление техники опорного прыжка. | На освоение опорных прыжков  Эстафеты со скакалкой и обручем. «Чехарда» | | Упражнения для мышц живота | | |  | |
| 39 |  | | |  | | | | | Основы знаний: Опорный прыжок ноги врозь.  Урок–тестирование. Совершенствование техники опорного прыжка. Тестирование техники выполнения прыжков через скакалку. | Совершенствование двигательных умений и навыков.  Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья. | | Упражнений для мышц рук | | |  | |
| 40 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники опорного прыжка. Упражнения с предметами (ленточки, мячи, обручи). | На освоение опорных прыжков.  «Чехарда» | | Упражнения для мышц спины | | |  | |
| 41 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Учет техники опорного прыжка. Упражнения с предметами (ленточки, мячи, обручи). | На развитие координационных и скоростно-силовых способностей  Эстафета «Построй мост» | | Составить упражнение с предметом (ленточка, обруч и т.д.) | | |  | |
| 42 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Стойка на руках с помощью. Урок- соревнование. Упражнения с предметами (ленточки, мячи, обручи) – соревнования. | «Гимнастический марафон» | | Упражнения на гибкость. | | |  | |
| 43 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Knee Up.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | | Индивидуальные задания | | |  | |
| 44 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Kick.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | | Индивидуальные задания | | |  | |
| 45 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Lift side.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | | Индивидуальные задания | | |  | |
| 46 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Curl.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | | Индивидуальные задания | | |  | |
| 47 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Open Step.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | | Индивидуальные задания | | |  | |
| 48 |  | |  | | | | | | Основы знаний: Grapevine.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine.  Контрольная работа по пройденным темам | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | | Индивидуальные задания | | |  | |
| 49 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Т.Б. по лыжной подготовке.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Обучение техники преодоления горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе до 4 мин. | На овладение техники преодоления препятствий  Круговая эстафета с этапом 40м | Повторить правила техники безопасности | | |  | | |
| 50 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника прямого перехода лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Темповый непрерывный бег до 2 мин. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий. ОФП –подъём туловища из положения лежа за 1 мин. | На развитие силы.  Встречные эстафеты. | Приемы закаливания (сообщение) | | |  | | |
| 51 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника перехода с прокатом лыжной подготовке.  Урок–игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Преодоление полосы препятствий. «Пятнашки» с вариантами | На развитие координационных способностей, выносливости  «Пятнашки» с вариантами | Составить комплекс упражнений на развитие выносливости | | |  | | |
| 52 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника перехода с неконченым толчком одной палкой лыжной подготовке.  ОРУ в движении. Совершенствование техники равномерного бега 6 мин. Обучение техники преодоления вертикальных препятствий. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | На развитие выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | Прыжки через скакалку за 30с | | |  | | |
| 53 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий. ОФП – приседание на одной ноге «пистолет». | На развитие выносливости. Встречные эстафеты. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |  | | |
| 54 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника перепрыгивания в сторону в лыжной подготовке.  Урок-игра. Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Круговая эстафета с этапом 40м | На развитие координационных способностей, выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | Упражнения для мышц живота | | |  | | |
| 55 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника одношажного хода лыжной подготовке.  ОРУ в движении. Темповый непрерывный бега 3 мин. Преодоление полосы препятствий. ОФП – подтягивание из виса лежа. | На развитие выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | Упражнения для мышц ног | | |  | | |
| 56 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника конькового хода лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Темповой повторный бег. Ускорение до 30-40м. ОФП – броски набивного мяча. | На развитие выносливости.  Встречные эстафеты. | Поднимание туловища за 1 мин | | |  | | |
| 57 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Специальные подготовительные упражнения по лыжной подготовке.  Урок–тестирование. Тестирование - поднимание туловища из положения лежа. Преодоление полосы препятствий. | Совершенствование двигательных умений и навыков  Кто быстрее. | Прыжки через скакалку за 1 мин | | |  | | |
| 58 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника торможения плугом лыжной подготовке.  ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. ОФП – подтягивание из виса лежа. | На развитие выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | Упражнения для мышц спины | | |  | | |
| 59 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника четырехшажного хода лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Темповый непрерывный бег 4 мин. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | На развитие выносливости. Встречные эстафеты. | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |  | | |
| 60 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника подъема средней протяженности лыжной подготовке.  Урок–тестирование. Тестирование – подтягивание из виса лежа. Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. | Игровые задания. Эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц живота | | |  | | |
| 61 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника длинных подъемов.  ОРУ в движении. Темповой повторный бег. Ускорение до 30-40 м. ОФП –приседание на одной ноге «пистолет» | На развитие выносливости. Круговая эстафета с этапом 40м | Упражнения для мышц ног | | |  | | |
| 62 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Распределение сил на дистанции.  ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | На развитие выносливости. Встречные эстафеты. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |  | | |
| 63 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Техника резкого ускорения лыжной подготовке.  Урок – тестирование. Тестирование – прыжки на скакалке. Медленный бег в сочетании с прыжками | Совершенствование двигательных умений и навыков  Гонки с выбыванием | Комплекс УГГ | | |  | | |
| 64 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  ОРУ в движении. Совершенствование бега в медленном темпе с препятствиями. ОФП – броски набивного мяча. | На развитие силы.  «Салки с вариантами» | Упражнения для мышц спины | | |  | | |
| 65 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Упражнения для развития координационных способностей.  Учет техники кроссового бега 1000м. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | На развитие выносливости. Эстафеты с бегом и прыжками. Запятнай последнего | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |  | | |
| 66 |  |  | | | | | | | Основы знаний: Упражнения для развития быстроты и выносливости.  Урок – тестирование.  Тестирование - сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Игровые задания.  Гонка с преследованием | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 67 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча | На овладение техникой передвижений  «Пасовка волейболистов» | Повторить правила техники безопасности | | |  | | |
| 68 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Прием мяча сверху (снизу) с падением- перекатом на спину.  Совершенствование техники верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Повторение техники нижней прямой подачи. | На овладение техники передвижений, приема и передачи мяча.  «Пасовка волейболистов» | Повторить правила игры в волейбол | | |  | | |
| 69 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Прием мяча одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину.  Урок – игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приема и передачи мяча. Волейбол. | На развитие физических качеств | Упражнения для мышц живота | | |  | | |
| 70 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Прием мяча одной рукой с падением вперед.  ОРУ с мячом. Повторение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники верхней и нижней подач. | На овладение техникой подач.  «Ловкая подача» | Упражнения для мышц спины | | |  | | |
| 71 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Прием мяча сверху двумя руками.  ОРУ с мячом. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Учет техники нижней прямой подачи. | На освоение техники приема и передач мяча  «Пасовка волейболистов» | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |  | | |
| 72 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Передача мяча сверху двумя руками.  Урок – игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приема и передачи мяча. | На овладение техникой приема и передач мяча  «Ловкая подача» Волейбол | Упражнения для мышц рук | | |  | | |
| 73 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Техника верхней прямой подачи.  ОРУ с мячом. Повторение техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. | На освоение техники нижней прямой подачи  «Ловкая подача» Волейбол. | Упражнения для мышц ног | | |  | | |
| 74 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Техника нижней подачи.  Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление технике приема мяча, отраженного сеткой. Учет техники верхней прямой подачи. | На овладение техникой приема и передач мяча  «Пасовка волейболистов» Волейбол. | Прыжки через скакалку за 1 мин | | |  | | |
| 75 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Техника прямого нападающего удара.  Урок – соревнования. Соревнования по волейболу. | На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол. | Упражнения для мышц спины | | |  | | |
| 76 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Блокирование удара.  Обучение технике прямого нападающего удара через сетку. Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола. | На овладение игрой и развитие психомоторных способностей.  Учебная игра по правилам волейбола. | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки | | |  | | |
| 77 |  | | | | |  | | | Основы знаний: Групповое блокирование.  Обучение техники блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоем). Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола. | На освоение техники прямого нападающего удара  Учебная игра по правилам волейбола. | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |  | | |
| 78 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Тактические действия в нападении.  Контрольная работа по пройденным темам |  | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 79 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Тактические действия в защите.  Техника безопасности на уроках физической культуры по волейболу. Закрепление техники блокирования нападающего удара. Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. | Совершенствование техники защитных действий.  «Пробей стенку» | Повторить правила техники безопасности | | |  | | |
| 80 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Тактика игры в волейбол.  Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола. | Совершенствование техники защитных действий.  «Пробей стенку» | Упражнения для мышц живота | | |  | | |
| 81 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Тактика игры в волейбол.  Урок – игра. Комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча. Волейбол. | На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол. | Составить комплекс утренней гимнастики | | |  | | |
| 82 | 15.04 | | | | |  | | | Основы знаний: Shasse.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 83 | 18.04 | | | | |  | | | Основы знаний: Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step).  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 84 | 20.04 | | | |  | | | | Основы знаний: Toe Touch (Heel Touch).  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch). | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 85 | 22.04 | | | |  | | | | Основы знаний: Cha-cha-cha.  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 86 | 25.04 | | | |  | | | | Основы знаний: Как правильно составить музыкальную композицию.  Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.  Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 87 | 27.04 | | | |  | | | | Основы знаний: Функциональная тренировка (тренинг).  Функциональная тренировка (тренинг)  Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам.  Демонстрировать технику выполнения изученных элементов. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 88 | 02.05 | | | |  | | | | Основы знаний: Функциональная тренировка (тренинг).  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 89 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Функциональная тренировка (тренинг).  Составление сета для урока. Проведение занятия. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 90 |  | | | |  | | | | Основы знаний: Функциональная тренировка (тренинг).  Составление сета для урока. Проведение занятия. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 91 |  | | | | | |  | | Основы знаний: Функциональная тренировка (тренинг).  Составление сета для урока. Проведение занятия. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 92 |  | | | | | |  | | Основы знаний: Функциональная тренировка (тренинг).  Составление сета для урока. Проведение занятия. | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. | Индивидуальные задания | | |  | | |
| 93 |  | | | | | | |  | Основы знаний: Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.  Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. | На овладение организаторскими умениями | Повторить правила техники безопасности. | | |  | | |
| 94 |  | | | | | | |  | Основы знаний: Техника спринтерского бега.  Специальные беговые упражнения. Закрепление техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. | На овладение спринтерского бега  Бег за флажками  Встречная эстафета | Выполнение упражнений для мышц спины | | |  | | |
| 95 |  | | | | | | |  | Основы знаний: Техника эстафетного бега.  Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. | На овладение техники прыжков и спринтерского бега  Встречная эстафета.  «Прыгуны и пятнашки» | Упражнения для мышц живота | | |  | | |
| 96 |  | | | | | | |  | Основы знаний: Техника длительного бега.  Урок – тестирование. Тестирование челночный бег 3х10м.  Салки на одной ноге. Встречные эстафеты | Совершенствование физических качеств. Салки на одной ноге.  Встречные эстафеты | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |  | | |
| 97 |  | | | | | | |  | Основы знаний: Техника прыжка в длину с разбега.  Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. | На овладение техники прыжков и метания  «Сильный бросок» | Упражнения для мышц ног | | |  | | |
| 98 |  | | | | | | |  | Основы знаний: Техника прыжка в высоту с разбега.  Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега. | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания  Линейные эстафеты | Повторить комплекс утренней гимнастики | | |  | | |
| 99 |  | | | | | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты с разбега.  Урок – тестирование. Тестирование броска мяча из-за головы. Совершенствование техники эстафетного бега. | Развитие физических качеств  Снайперы | Упражнения для мышц живота | | |  | | |
| 100 |  | | | | | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты с колена.  Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. | На овладение техники метания и прыжков  Салки на одной ноге  Встречные эстафеты | Упражнения для мышц спины | | |  | | |
| 101 |  | | | | | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты лежа.  Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. | На овладение техники стайерского бега и метания  Встречные эстафеты | Упражнения для мышц рук | | |  | | |
| 102 |  | | | | | |  | | Основы знаний: Правила поведения на воде, чтобы избежать несчастных случаев.  Контрольная работа по пройденным темам | Развитие физических качеств. | Упражнения на гибкость. | | |  | | |

Формы и средства контроля

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество контрольных работ определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, а также положением ОУ «О системе оценок, форм, порядке и периодичности текущего контроля МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода».

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Требования к физической подготовленности учащихся 16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Девочки | | |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Воз-  раст | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 метров  Бег 100 метров | 16  16 | 6,1  18,2 | 5,9-5,3  17,2 | 4,8  16,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 | 16 | 9,7 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 16 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-ти минутный бег | 16 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 16 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивания на низкой перекладине (Девочки) | 16 | 6 | 13-15 | 18 |

Приложение №4

Модифицированная программа учебного предмета «Физическая культура»

11 класс

**Количество часов** – 102

**Уровень базовый**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего основного образования (приказ Минобрнауки РФ № 613 от 29 июня 2017г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год, Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнесс – аэробики / Слуцкер О.С. Стандарт общего образования 17.12.2010 № 1897

Количество часов, отводимых на освоение рабочей программы по физической культуре в 11 классе, составляет 102 часов (3 часа в неделю), что соответствует тематическому планированию программы предмета, учебному плану МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода на 2019-2020 учебный год.

**Пояснительная записка**

Реализация программы предполагает использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват.

Изменений в содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, перечень учебно-методических средств обучения нет. Поэтому в данной рабочей программе отсутствуют разделы:

* требования к уровню подготовки учащихся;
* содержание программы;
* перечень учебно-методических средств обучения.

Формой организации учебной деятельности является урок. Используются традиционные и нетрадиционные формы проведения уроков:

* урок-игра
* урок-соревнование

Формами текущего контроля являются, беседа, сдача тестов. Предмет по решению педагогического совета может быть внесен в промежуточную аттестацию учащихся.

Распределение учебного времени прохождения программного

материала по физической культуре в 11 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
|  | 11 |
| 1 | Базовая часть |  | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры |  | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика |  | 21 |
| 1.5 | Фитнесс-аэробика |  | 9 |
| 1.6 | Лыжная подготовка |  | 18 |
| 2 | Вариативная часть |  | 15 |
| 2.1 | Фитнесс-аэробика |  | 15 |
|  | Итого |  | 102 |

*Конструирование подразделов программного материала*

**11 класс**

**1 четверть** 24 урок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лёгкая атлетика  с 1 по 10 урок | Фитнесс-аэробика с 11 по 15 урок | Спортивные игры – волейбол с 16 по 21 урок  Фитнесс-аэробика – с22 по24 урок |
| Гимнастика с элементами акробатики с 25 по 42 урок |  | Фитнесс-аэробика – с 43 по 48 урок |
| Лыжная подготовка  с 49 по 66 урок |  | Спортивные игры – волейбол  с 67 по 78 урок |
| Спортивные игры - волейбол  с 79 по 81 урок | Фитнесс-аэробика – с 82 по 92 урок | Лёгкая атлетика  с 93 по 102 урок |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  проведения | | | | Содержание  Занятий | Название игр и их основная направленность | Домашнее  задание | | | | | | примечание | |
| 1 |  |  | | | Основы знаний: Виды низкого старта, которые применяются в л/.  Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра. | На овладение спринтерского бега  Салки маршем  Встречная эстафета с бегом.  Русская лапта | | | | | Повторить правила техники безопасности. | |  | |
| 2 |  |  | | | Основы знаний: Прыжки в длину и высоту с разбега и способы их выполнения.  Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры. | На овладение спринтерского бега  Бег за флажками  Встречная эстафета | | | | | Разучить комплекс №1 | |  | |
| 3 |  |  | | | Основы знаний: Физические качества, которые можно развивать л/атлетикой.  Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3х10м. Эстафеты и народная игра. | Совершенствование двигательных умений и навыков  Линейные эстафеты до 50 м.  Русская лапта | | | | | Составить комплекс УГГ | |  | |
| 4 |  |  | | | Основы знаний: Особенности эстафетного бега.  Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты | На овладение техники прыжков и спринтерского бега  Встречная эстафета.  «Прыгуны и пятнашки» | | | | | Упражнения для мышц спины | |  | |
| 5 |  |  | | | Основы знаний:Обозначения термина физическая культура.  Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. Подвижные игры. | На овладение техники прыжков и метания  «Сильный бросок» | | | | | Упражнения для мышц живота | |  | |
| 6 |  |  | | | Основы знаний: Нравственно и эстетические качества, которые формируются в процессе занятий физическими упражнениями.  Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры | Совершенствование физических качеств  «Прыжок за прыжком»  лапта, футбол | | | | | Комплекс УГГ  №1.Повторить правила игры в футбол | |  | |
| 7 |  |  | | | Основы знаний: Какое влияние регулярных занятий физическими упражнениями оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.  Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Тестирование техники 6мин. бега. | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания  Линейные эстафеты | | | | | Упражнения для мышц ног | |  | |
| 8 |  |  | | | Основы знаний: Физические упражнения, приносящие наибольшую пользу здоровью.  Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. | На овладение техники метания и прыжков  Салки на одной ноге  Встречные эстафеты | | | | | Упражнения для мышц рук | |  | |
| 9 |  |  | | | Основы знаний: Санитарно-гигиенические требование необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями.  Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. | Развитие физических качеств  Снайперы  Русская лапта, футбол | | | | | Комплекс УГГ  №1 | |  | |
| 10 |  |  | | | Основы знаний:Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.  Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. Подвижные и спортивные игры. | На овладение техники стайерского бега и метания  Встречные эстафеты  Футбол | | | | | Упражнения для мышц спины | |  | |
| 11 |  |  | | | Основы знаний: Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, во внеклассной работе и в семье.  Техника безопасности во время проведения занятий по фитнесс-аэробике. Изучение Basic Step. Силовой комплекс на мышцы поясницы, брюшного пресса. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | | | | | Повтор техники безопасности. | |  | |
| 12 |  |  | | | Основы знаний: Какие причины могут вызвать инвалидность. Совершенствование Basic Step. Изучение Basic Up. Силовой комплекс на укрепление ног и рук. Растяжка. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | | | | | Комплекс УГГ  №1 | |  | |
| 13 |  |  | | | Основы знаний: Паралимпийские и Сурдолимпийские игры. Изучение Basic Down. Закрепление Basic Step. Совершенствование Basic Up. Силовой комплекс на укрепление брюшного пресса и бедер. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | | | | | Упражнения для мышц ног | |  | |
| 14 |  |  | | | Основы знаний: Польза спорта для инвалидов. Изучение V-Step. Закрепление Basic Down. Совершенствование Basic Step. Силовой комплекс на укрепление мышц спины и плечевого пояса. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. | | | | | Упражнения для мышц рук | |  | |
| 15 |  |  | | | Основы знаний: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Составление комплекса из изученных упражнений. Силовой комплекс на мышцы бедер. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | | Комплекс УГГ  № 1 | |  | |
| 16 |  |  | | | Основы знаний: Передача мяча в волейболе  Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений | На овладение техники передвижений  «Не давай мяча водящему»  Эстафеты с мячами | | | | | Повторить правила игры «Волейбол» | |  | |
| 17 |  |  | | | Основы знаний: Нападающий удар в волейболе.  Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча. | На овладение техники ведения и передачи мяча  «Передал, садись» со сменой водящего  Эстафеты с ведением мяча | | | | | Значение и история развития  волейбола | |  | |
| 18 |  |  | | | Основы знаний:Блокирование удара в волейболе.  Урок – игра. Подвижные и спортивные игры, эстафеты | Совершенствование двигательных умений и навыков.  Комбинированная эстафета. | | | | | Комплекс УГГ  №1 | |  | |
| 19 |  |  | | | Основы знаний: Что такое физическая нагрузка.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование нижней боковой подачи мяча. Закрепление нападающего удара. | Эстафеты с ведением и передачей мяча | | | | | Упражнения для мышц спины | |  | |
| 20 |  |  | | | Основы знаний:Что составляет обьем и интенсивность физической нагрузки.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Основы знаний по волейболу. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. | На владение техникой ловли и передач мяча; техникой ведения и бросков мяча.  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | | Упражнения для мышц живота | |  | |
| 21 |  |  | | | Основы знаний:Способы измерения пульса.  Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом.  Игра по упрощенным правилам. | На овладение организаторскими умениями  Совершенствование двигательных умений и качеств  Эстафеты. Волейбол. | | | | | Комплекс УГГ  №1 | |  | |
| 22 |  |  | | | Основы знаний:Отрицательные влияния малоподвижного образа жизни.  Инструктаж по правилам ТБ на занятиях фитнесс-аэробикой.  Изучение A-Step. Закрепление V-Step. Совершенствование Basic Down. Силовой комплекс для укрепления мышц тазобедренного сустава. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | | Повторить ТБ на занятиях фитнесс-аэробикой. | |  | |
| 23 |  |  | | | Основы знаний:Индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями. Изучение Mambo. Закрепление A-Step. Совершенствование V-Step. Силовой комплекс для укрепления мышц бедер. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | | Упражнения для мышц живота | |  | |
| 24 |  |  | | | Основы знаний: Контроль уровня физической подготовленности. Составление комплекса из изученных упражнений. Силовой комплекс для мышц ног. Релаксация.  Контрольная работа по пройденным темам | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | | Комплекс УГГ  №2 | |  | |
| 25 |  |  | | | Основы знаний:ТБ на уроках гимнастики.  Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.  Обучение технике висов и упоров:  (Эстафета с преодолением препятствий. | На освоение и совершенствование висов и упоров  На освоение строевых упражнений  Эстафеты на преодоление препятствий | | | | Повторить правила техники безопасности | |  | | | |
| 26 |  |  | | | Основы знаний: Строевые упражнения (Команды прямо, повороты в движении направо, налево).  Закрепление техники висов и упоров. | На освоение и совершенствование висов и упоров  Игра «Мостик и кошка» | | | | Упражнения для мышц живота | |  | | | |
| 27 |  |  | | | Основы знаний:Контроль уровня физической подготовленности.  Урок–соревнование. Соревнования по подтягиванию в висе на перекладине:  Эстафеты с использование гимнастических упражнений | На овладение организаторскими умениями  На развитие физических качеств  Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | | | | Составить комплекс УГГ  с предметами | |  | | | |
| 28 |  |  | | | Основы знаний:Техника висов и упоров.  Упражнения с партнёром на развитие гибкости.  Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. | На знания о физической культуре  На развитие силы и силовой выносливости  «Соблюдай равновесие» | | | | Упражнения для мышц спины | |  | | | |
| 29 |  |  | | | Основы знаний: Правила проведения соревнований по гимнастике.  Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. | На совершенствование висов и упоров  На развитие силы и силовой выносливости  «Сильные и ловкие» | | | | Упражнения для мышц плечевого пояса | |  | | | |
| 30 |  |  | | | Основы знаний:Акробатика.  Урок – тестирование. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. | На развитие физических качеств  «Соблюдай равновесие»,  «Чехарда»; гимнастический марафон. | | | | Комплекс УГГ  №2 | |  | | | |
| 31 |  |  | | | Основы знаний:Техника опорного прыжка.  ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. | На овладение акробатических элементов.  «Крабики» - салки  «Чехарда» | | | | Упражнения для мышц ног | |  | | | |
| 32 |  |  | | | Основы знаний:Влияния занятия гимнастикой на организм человека.  . Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений:  Прыжки через скакалку. | На овладение акробатических элементов.  Эстафеты элементами акробатики. | | | | Упражнения для мышц живота | |  | | | |
| 33 |  |  | | | Основы знаний:Соскок махом назад.  Урок – тестирование. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперёд, из положения, сидя на полу. | Развитие физических качеств.  Эстафеты с предметами и элементами акробатики. | | | | Комплекс УГГ  №2 | |  | | | |
| 34 |  |  | | | Основы знаний: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. Прыжки через скакалку. | На освоение акробатических упражнений  Эстафеты. | | | | Упражнения для мышц спины | |  | | | |
| 35 |  |  | | | Основы знаний:Толчком двух ног вис углом.  Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях:  Прыжки через скакалку. | На освоение акробатических упражнений  Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазания.  «Борьба на бревне» | | | | Упражнения для мышц плечевого пояса. | |  | | | |
| 36 |  |  | | | Основы знаний:Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.  Урок–соревнование. Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты.  Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Развитие физических качеств.  Эстафеты с элементами равновесия, лазанья и перелазания. | | | | Комплекс УГГ  №2 | |  | | | |
| 37 |  |  | | | Основы знаний: Опорный прыжок ноги врозь.  Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков:  (м) – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см) | На освоение опорных прыжков  На развитие координационных способностей  «Конь-козел» | | | | Упражнения для мышц ног | |  | | | |
| 38 |  |  | | | Основы знаний:Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.  Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов.  Закрепление техники опорного прыжка. | На освоение опорных прыжков  Эстафеты со скакалкой и обручем. | | | | Упражнения для мышц живота | |  | | | |
| 39 |  |  | | | Основы знаний:Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.  Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке. | Совершенствование двигательных умений и навыков.  Эстафеты с элементами равновесия, лазанья и перелазания. | | | | Комплекс УГГ  №2 | |  | | | |
| 40 |  |  | | | Основы знаний:Стойка на руках с помощью.  Совершенствование техники опорных прыжков.  Обучение технике лазания по канату без помощи ног. | На развитие силовых способностей и силовой выносливости  Эстафеты с лазанием и перелазанием. | | | | Упражнения для мышц спины | |  | | | |
| 41 |  |  | | | Основы знаний: Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади.  Учет техники опорного прыжка  Совершенствование техники лазания по канату; | На развитие координационных и скоростно-силовых способностей  Эстафета «Построй мост» | | | | Упражнения для мышц плечевого пояса. | |  | | | |
| 42 |  |  | | | Основы знаний:Подъем в упор силой.  Урок- соревнование на гимнастических снарядах. |  | | | | Упражнения на гибкость. | |  | | | |
| 43 |  |  | | | Основы знаний: Занятия фитнесс-аэробикой в современной России.Изучение Pivot. Закрепление Mambo. Совершенствование A-Step. Силовой комплекс для укрепления мышц плечевого пояса. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | Повторить правила техники безопасности | |  | | | |
| 44 |  |  | | | Основы знаний: Появление направлений фитнесса в мире. Изучение Stomp (Mini-Mambo). Закрепление Pivot. Совершенствование Mambo. Силовой комплекс для укрепления мышц спины. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | Упражнения для мышц живота | |  | | | |
| 45 |  | | |  | Основы знаний: Деления фитнесса на виды. Изучение 6 Point-Mambo. Закрепление Stomp (Mini-Mambo). Совершенствование Pivot. Силовой комплекс для укрепления мышц спины. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | Упражнения для мышц ног. | |  | | | |
| 46 |  | | |  | Основы знаний: Появление степ-аэробики. Изучение 8 Point-Mambo. Закрепление 6 Point-Mambo. Совершенствование Stomp (Mini-Mambo). Силовой комплекс для укрепления группы мышц ног. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | Упражнения для мышц спины | |  | | | |
| 47 |  | | |  | Основы знаний: Появление тай-бо. Изучение Over. Закрепление 8 Point-Mambo. Совершенствование 6 Point-Mambo. Силовой комплекс для укрепления группы мышц грудной клетки. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | Индивидуальные задания | |  | | | |
| 48 |  | | |  | Основы знаний: Появление различных видов фитнеса. Составление комплекса из ранее изученных комбинаций. Растяжка. Релаксация.  Контрольная работа по пройденным темам | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | | | Комплекс УГГ | |  | | | |
| 49 |  | |  | | Основы знаний:Т.Б. по лыжной подготовке.  Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ в движении. Выполнение бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – прогибы с поворотами, приседание на одной ноге «пистолет». Эстафеты. | На освоение упражнения для развития выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | | | Повторить правила безопасности | | | | |  | |
| 50 |  | |  | | Основы знаний:Техника прямого перехода лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Выполнение темпового непрерывного бега до 10-12 мин., темпового интервального бега. ОФП – подтягивание; подъём туловища до 1 мин. Эстафеты. | На освоение упражнения для развития силы.  Встречные эстафеты. | | | Упражнения для мышц живота | | | | |  | |
| 51 |  | |  | | Основы знаний: Техника перехода с прокатом лыжной подготовке.  Урок – игра.  Совершенствование двигательных умений и навыков. Бег в равномерном темпе до 25 мин. Подвижные игры. | Совершенствование двигательных умений и навыков.  «Пятнашки» с вариантами | | | Комплекс УГГ | | | | |  | |
| 52 |  | |  | | Основы знаний: Техника перехода с неконченым толчком одной палкой лыжной подготовке.  ОРУ в движении. Темповой повторный бег. Ускорение до 30-40м. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре, броски набивного мяча. Эстафеты. | На освоение упражнения для развития выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | | | Упражнения для мышц спины | | | | |  | |
| 53 |  | |  | | Основы знаний: Техника перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Выполнение бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – прогибы с поворотами, приседание на одной ноге «пистолет». Эстафеты. | На совершенствование упражнения для развития выносливости. Встречные эстафеты. | | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | | | |  | |
| 54 |  | |  | | Основы знаний:Техника перепрыгивания в сторону в лыжной подготовке.  Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты. | Совершенствование двигательных умений и навыков  Кто быстрее | | | Комплекс УГГ | | | | |  | |
| 55 |  | |  | | Основы знаний: Техника одношажного хода лыжной подготовке.  ОРУ в движении. Выполнение темпового непрерывного бега до 10-12 мин., темпового интервального бега. ОФП – подтягивание; подъём туловища до 1 мин. Эстафеты | На освоение упражнения для развития выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | | | Упражнения для мышц ног | | | | |  | |
| 56 |  | |  | | Основы знаний: Техника конькового хода лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Темповой повторный бег. Ускорение до 30-40м. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре, броски набивного мяча. Эстафеты. | На совершенствование упражнения для развития выносливости.  Встречные эстафеты. | | | Упражнения для мышц живота | | | | |  | |
| 57 |  | |  | | Основы знаний: Специально-подготовительные упражнения в лыжной подготовке.  Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Учёт техники выполнения поднимания туловища из положения лежа. | Совершенствование двигательных умений и навыков  Кто быстрее. | | | Комплекс УГГ | | | | |  | |
| 58 |  | |  | | Основы знаний: Техника торможения плугом лыжной подготовке.  ОРУ в движении. ОРУ в движении. Выполнение бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – прогибы с поворотами, приседание на одной ноге «пистолет». Эстафеты. | На освоение упражнения для развития выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | | | Упражнения для мышц спины | | | | |  | |
| 59 |  | |  | | Основы знаний: Техника четырехшажного хода лыжной подготовке.  ОРУ в парах. Выполнение темпового непрерывного бега до 10-12 мин., темпового интервального бега. ОФП – подтягивание; подъём туловища до 1 мин. Эстафеты. | На совершенствование упражнения для развития выносливости. Встречные эстафеты. | | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | | | |  | |
| 60 |  | |  | | Основы знаний: Техника подъема средней протяженности лыжной подготовке.  Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – подтягивание. | Игровые задания  Эстафета с преодолением препятствий. | | | Комплекс УГГ | | | | |  | |
| 61 |  | |  | | Основы знаний: Техника длинных подъемов.  ОРУ в движении. Темповой повторный бег. Ускорение до 30-40м. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре, броски набивного мяча. Эстафеты. | На освоение упражнения для развития выносливости.  Круговая эстафета с этапом 40м | | | Упражнения для мышц ног | | | | |  | |
| 62 |  | |  | | Основы знаний: Распределение сил на дистанции.  ОРУ в парах. Выполнение бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – прогибы с поворотами, приседание на одной ноге «пистолет». Эстафеты. | На совершенствование упражнения для развития выносливости. Встречные эстафеты. | | | Упражнения для мышц живота | | | | |  | |
| 63 |  | |  | | Основы знаний: Техника резкого ускорения лыжной подготовке  Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке. | Игровые задания. | | | Комплекс УГГ | | | | |  | |
| 64 |  | |  | | Основы знаний: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Упражнения в движении. Темповой повторный бег. ОФП – подъём туловища с поворотами; сгибание, разгибание рук. Подвижные игры и эстафеты. | На совершенствование упражнений для развития силы. «Салки с вариантами» | | | Упражнения для мышц спины | | | | |  | |
| 65 |  | |  | | Основы знаний:Упражнения для развития координационных способностей.  Совершенствование бега в медленном темпе с препятствиями Развитие двигательных способностей выносливости. Прохождение дистанции до 3,5км | . Эстафеты с бегом и прыжками.  На совершенствование упражнений для развития выносливости. | | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | | | |  | |
| 66 |  | |  | | Основы знаний: Упражнения для развития быстроты и выносливости.  Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. | Игровые задания  Кто быстрее | | | Комплекс УГГ | | | | |  | |
| 67 |  | |  | | Основы знаний:Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча | На овладение техникой передвижений  «Пасовка волейболистов» | | Повторить правила техники безопасности | | | | | |  | |
| 68 |  | |  | | Основы знаний:Прием мяча сверху (снизу) с падением- перекатом на спину.  Совершенствование техники верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приема и передачи мяча. | На овладение техники передвижений, приема и передачи мяча.  «Пасовка волейболистов» | | Повторить правила игры в волейбол | | | | | |  | |
| 69 |  | |  | | Основы знаний: Прием мяча одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину.  Урок – игра. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке. | На развитие физических качеств  Волейбол. | | Упражнения для мышц живота | | | | | |  | |
| 70 |  | |  | | Основы знаний: Прием мяча одной рукой с падением вперед.  ОРУ с мячом. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование техники верхней и нижней подач. | На овладение техникой подач.  «Ловкая подача» | | Упражнения для мышц спины | | | | | |  | |
| 71 |  | |  | | Основы знаний:Прием мяча сверху двумя руками.  ОРУ с мячом. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | На освоение техники приема и передач мяча  «Пасовка волейболистов» | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | | | | |  | |
| 72 |  | |  | | Основы знаний: Передача мяча сверху двумя руками.  Урок – игра. Учет техники верхней прямой подачи. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. | «Ловкая подача»  Волейбол | | Комплекс УГГ | | | | | |  | |
| 73 |  | |  | | Основы знаний:Техника верхней прямой подачи.  ОРУ с мячом. Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки.  Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | На освоение техники нижней прямой подачи  «Ловкая подача» Волейбол. | | Индивидуальные задания | | | | | |  | |
| 74 |  | |  | | Основы знаний: Техника нижней подачи.  Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой.  Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки.  Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | На овладение техникой приема и передач мяча  «Пасовка волейболистов» Волейбол. | | Упражнения для мышц живота | | | | | |  | |
| 75 |  | |  | | Основы знаний: Техника прямого нападающего удара.  Урок – игра. Учет техники нижней прямой подачи. Соревнования по волейболу. | На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол. | | Комплекс УГГ | | | | | |  | |
| 76 |  | |  | | Основы знаний:Блокирование удара.  Обучение технике прямого нападающего удара во встречных передачах.  Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки.  Закрепление технике приема мяча, отраженного сеткой. | На овладение игрой и развитие психомоторных способностей.  Учебная игра по правилам волейбола. | | Упражнения для мышц спины | | | | | |  | |
| 77 |  | |  | | Основы знаний: Групповое блокирование.  Закрепление техники прямого нападающего удара во встречных передачах.  Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой.  Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола. | На освоение техники прямого нападающего удара  Учебная игра по правилам волейбола. | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | | | | |  | |
| 78 |  | |  | | Основы знаний: Тактические действия в нападении.  Контрольная работа по пройденным темам |  | | Комплекс УГГ | | | | | |  | |
| 79 |  | |  | | Основы знаний:Техника безопасности на уроках физической культуры по волейболу.  Обучение технике прямого нападающего удара во встречных передачах.  Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки.  Закрепление технике приема мяча, отраженного сеткой. | На освоение техники прямого нападающего удара.  На овладение игрой и развитие психомоторных способностей.  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | | Повторить правила техники безопасности | | | | | |  | |
| 80 |  | |  | | Основы знаний: Тактические действия в защите  Закрепление техники прямого нападающего удара во встречных передачах.  Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой.  Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола. | На овладение техникой приема и передач мяча  На освоение техники прямого нападающего удара  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | | Упражнения для мышц живота | | | | | |  | |
| 81 |  | |  | | Основы знаний: Тактика игры в волейбол  Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола | На овладение организаторскими умениями  На развитие физических качеств  Волейбол. | | Составить комплекс утренней гимнастики | | | | | |  | |
| 82 |  | |  | | Основы знаний: Техника безопасности на уроках физической культуры по фитнесу. Изучение Shasse-Over. Закрепление Over. Совершенствование 8 Point-Mambo. Силовой комплекс для укрепления группы мышц грудной клетки. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц рук | | | | | |  | |
| 83 |  | |  | | Основы знаний:Появление тай-бо. Изучение Reverse. Закрепление Shasse-Over. Совершенствование Over. Силовой комплекс для укрепления группы мышц ягодиц. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц ног | | | | | |  | |
| 84 |  | |  | | Основы знаний: Появление аэробики в России. Изучение Jazz-square (step-cross). Закрепление Reverse. Совершенствование Shasse-Over. Силовой комплекс для укрепления группы мышц спины. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре | | | | | |  | |
| 85 |  | |  | | Основы знаний: Влияние аэробной нагрузки на организм человека. Изучение Straddle Up. Закрепление Jazz-square (step-cross). Совершенствование Reverse. Силовой комплекс для укрепления группы мышц спины. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц живота | | | | | |  | |
| 86 |  | |  | | Основы знаний: Влияние анааэробной нагрузки на организм человека. Изучение Straddle Down. Закрепление Straddle Up. Совершенствование Jazz-square (step-cross). Силовой комплекс для укрепления группы мышц ног. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием. | | | | | |  | |
| 87 |  | |  | | Основы знаний: Влияние аэробно-анааэробной нагрузки на организм человека. Изучение Up Up Lunge. Закрепление Straddle Down. Совершенствование Straddle Up. Силовой комплекс для укрепления группы мышц ног. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Комплекс УГГ  № 1 | | | | | |  | |
| 88 |  | |  | | Основы знаний: Влияние релаксации на организм занимающихся. Изучение Tap Up. Закрепление Up Up Lunge. Совершенствование Straddle Down. Силовой комплекс для укрепления группы мышц спины. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой. | | | | | |  | |
| 89 |  | |  | | Основы знаний: Влияние растяжки на организм занимающихся после занятий. Изучение Knee Up. Закрепление Tap Up. Совершенствование Up Up Lunge. Силовой комплекс для укрепления группы мышц бедер. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре | | | | | |  | |
| 90 |  | |  | | Основы знаний: Как правильно составлять комплекс на степ-платформе. Изучение Kick. Закрепление Knee Up. Совершенствование Tap Up. Силовой комплекс для укрепления группы мышц бедер. Растяжка. Релаксация. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Комплекс УГГ  № 1 | | | | | |  | |
| 91 |  | |  | | Основы знаний: Как правильно составлять комплекс музыкального сопровождения на степ-платформе. Составление комплекса упражнений на степ-платформе по ранее изученным видам. | Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес – аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес – аэробики. | | Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек. | | | | | |  | |
| 92 |  | |  | | Основы знаний: Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.  Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры. | Игровые задания  Линейные эстафеты  Русская лапта | | Повторить комплекс утренней гимнастики | | | | | |  | |
| 93 |  | |  | | Основы знаний: Техника спринтерского бега.  Урок – тестирование. Специальные беговые упражнения. Закрепление техникой спринтерского бега. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, | На овладение спринтерского бега  Бег за флажками  Встречная эстафета | | Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой. | | | | | |  | |
| 94 |  | |  | | Основы знаний: Техника эстафетного бега.  Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. | На овладение техники прыжков и спринтерского бега  Встречная эстафета.  «Прыгуны и пятнашки» | | Упражнения для мышц живота – подъём туловища из положения, лёжа на полу - на выносливость | | | | | |  | |
| 95 |  | |  | | Основы знаний: Техника длительного бега.  Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. | На овладение техники прыжков и метания  «Сильный бросок» | | Упражнения для мышц плечевого пояса | | | | | |  | |
| 96 |  | |  | | Основы знаний:Техника прыжка в длину с разбега.  Урок – тестирование. Тестирование Подвижные игры, лапта | Совершенствование физических качеств  Лапта | | Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек. | | | | | |  | |
| 97 |  | |  | | Основы знаний: Техника прыжка в высоту с разбега.  Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Тестирование техники 6мин. бега. | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания  Линейные эстафеты | | Повторить комплекс утренней гимнастики | | | | | |  | |
| 98 |  | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты с разбега.  Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега | На овладение техники метания и прыжков  Салки на одной ноге  Встречные эстафеты | | Упражнения для мышц живота – подъём туловища | | | | | |  | |
| 99 |  | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты с колена.  Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания | Развитие физических качеств  Снайперы  лапта, футбол | | Выполнение упражнений для мышц спины | | | | | |  | |
| 100 |  | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты с колена.  Урок – соревнование. Подвижные, спортивные и народные игры. Учет техники бега на 3000м. | Развитие физических качеств  Снайперы  лапта, футбол | | Выполнение упражнений для мышц спины | | | | | |  | |
| 101 |  | |  | | Основы знаний: Техника метания гранаты лежа.  Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. Ускорения 3 по 30 м. Подвижные и спортивные игры. | На овладение техники стайерского бега и метания  Встречные эстафеты  Футбол | | Повторить комплекс утренней гимнастики | | | | | |  | |
| 102 |  | |  | | Основы знаний: Правила поведения на воде, чтобы избежать несчастных случаев.  Контрольная работа по пройденным темам | Развитие физических качеств  Снайперы  лапта, футбол | |  | | | | | |  | |

Формы и средства контроля

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество контрольных работ определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, а также положением ОУ «О системе оценок, форм, порядке и периодичности текущего контроля МБОУ – лицей № 32 г. Белгорода».

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Требования к физической подготовленности учащихся 17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Воз-  раст | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 метров  Бег 100 метров | 17  17 | 5,1  15,0 | 4,7  14,2 | 4,4  13,8 | 5,7  18,0 | 5,3  17,0 | 5,0  16,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-ти минутный бег | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивания на высокой перекладине (Мальчики),  Подтягивания на низкой перекладине (Девочки), | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

**Рабочая программа**

По внеурочному курсу «Фитнес-аэробика»

Уровень среднее общее образование

Количество часов 34

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей № 32» города Белгорода строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка» и в соответствии с письмом управления образования от 19.10.2007 №16-15-6790 «О создании школьных спортивных клубов», на основании письма отдела образования Западного внутригородского округа «Об организации спортивно-массовой работы», «Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233 с изменениями от 22.02.1997 г. № 212, от 07.12.2006г. № 752).

Программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика» составлена на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы – **физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы – оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в программе включает в себя четыре направления:

мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

социальное – адаптация в коллективе;

биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**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.

С помощью средств предмета – «Фитнес-аэробика» успешно решает следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально-двигательных умений и навыков.

4.Воспитание волевых качеств.

5.Совершенствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решается три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные – развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

1. Оздоровительные – укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
2. Образовательные – формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 15-17 лет.

**Срок реализации** программы – 2 года.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 34 недели в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки, одного академического часа.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

тестирование;

**Режим учебно-тренировочной работы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год  обучения | Кол-во учебных часов  час\нед. | Максимальная наполняемость групп (чел) | Возраст для зачисления | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Кол-во лет |
| Начальная подготовка | 1 | 1 | 10-15 | 14-15 | Выполнение нормативов по общей физической подготовке |
| 2 | 1 | 10-15 | 16-17 |

**Ожидаемый результат:**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**ВВЕДЕНИЕ**

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых учащиеся добиваются своих достижений.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий в «Фитнес - аэробика» включает множество приемов.

1. В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
2. Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | |
|  | 14 | 15 | 16 | 17 |  |
| Рост |  |  |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | \* | \* |  |
| Сила |  |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* |  |
| Равновесие | \* | \* | \* | \* | \* |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основная цель занятий: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Классическая аэробика;
2. Общеразвивающие упражнения (стретченг);
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, Интегральная тренировка;
5. Степ-аэробика;
6. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. медицинское обследование 1 раз в год;
2. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
3. санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
4. контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей.

**ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Планирование годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длиться микроцикл как правило одну неделю (7 дней).

В спортивные практики встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной

(разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В «Фитнес-аэробике», в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периодах. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

На этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники выполнения целостного упражнений, а не их отдельных элементов.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**НА ЗАНЯТИЯХ «ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ»**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результатов, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и всего необходимого для достижения высшего результата, если не сразу, то по истечению определенного времени.

**Средства и методы психологической подготовки.**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;

психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

по направленности воздействия средства можно подразделять на:

средства, направленные на коррекцию персептивно - психомоторной сферы;

средства воздействия на интеллектуальную сферу;

средства воздействия на эмоциональную сферу;

средства воздействия на волевую сферу;

средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях лицея № 32 относятся: словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание внутренней психической опоры. Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки.

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи тренировки.

Все указанные средства вербального воздействия могут применятся тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это настойчивость.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировочных занятий.

Педагог должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсмена; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике.

Надо добиваться, чтобы спортсмен относился к тренировочным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания педагога, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у спортсмена стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время тренировки необходимо приводить примеры выдержки других людей.

Уверенность в силах появляется в результате формирования техники и высокого уровня физической подготовленности.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические, психологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.**

Рациональное применение тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена.

**Психологические методы восстановления.**

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

**Методические рекомендации.**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Формы контроля:

-тестирование;

-тесты – практикумы.

Текущий контроль необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием занимающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчетов пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считает в течение 10 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному занятию. В таблице представлены ЧСС в преимущественной направленности физической мощности выполненной работы.

**Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей**

**энергообеспечения**

Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (ударов в минуту)** | направленность |
| 100-130 | аэробная  (восстановительная) |
| 140-170 | аэробная  (тренирующая) |
| 160-190 | анаэробно-аэробная  (выносливость) |
| 170-200 | лактатная-анаэробная  (специальная выносливость) |
| 170-200 | алактатная-анаэробная  (скорость – сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирование в микро-, мезо-, макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планирования интенсивности выполняемой нагрузки. В таблице представлены данные по интенсивности тренировочных нагрузок.

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.**

Таблица №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | ЧСС | |
| уд./10 сек. | уд./мин. |
| максимальная | 30 и более | 180 и более |
| большая | 29-26 | 174-156 |
| средняя | 25-22 | 150-132 |
| малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (Р-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(Р-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

**R= {(P1+P2+P3) – 200}:10**

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| качественная оценка | индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ**

**Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения**

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

**Раздел 2. Классическая аэробика**

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

### Практическая часть:

**Движения ногами**

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

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

с пружинящим движением коленей.

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

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

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

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

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

Модификации Ви-степа:

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

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

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

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

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

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

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

То же с другой ноги.

**Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп)**. Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком

пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

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

Модификации:

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип)**. Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

Side to Side c поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

Side to Side c поворотом кругом.

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

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

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick – лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл)**. Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;

с двукратным подниманием бедра;

с многократным подниманием бедра.

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

Модификации:

вперед, назад, в сторону;

по диагонали;

с поворотом направо, налево;

с поворотом кругом;

углом при многократном повторении – зигзаг;

с двойным или многократным повторением в одном направлении.

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

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением;

с поворотом на 90°;

кругом;

углом, зигзагом.

**Приседание (Plie – плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

по диагонали;

углом, зигзагом;

с поворотом кругом;

с двойным повторением в одном направлении;

с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две

ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge – ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением.

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

1– шаг правой вперед;

2– переступить на левую;

3– шаг правой назад;

4– приставить левую к правой.

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

Модификации:

выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед;

первый широкий шаг выполняется в сторону.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

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

**Бег (Jogging – джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ)**. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

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

**Движения руками**

**Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl – 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 (Triceps Curl – 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 (Chest Press – 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 (Overhead Press – оверхед пресс).** Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

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

**3. Раздел: Стретчинг**

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7-10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

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

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

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

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

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

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

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

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

То же в другую сторону.

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

То же в другую сторону.

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться 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, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

То же в другую сторону.

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

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

**Раздел 4. Интервальная тренировка**

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

1. Статический – удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический – удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично-подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

**Раздел 4. Степ-аэробика**

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

Можно выделить несколько групп движений:

– в зависимости от направления вертикального перемещения– вверх или вниз:

**шаги вверх (Up Step)** – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;

**шаги вниз (Down Step)** – движения, выполняемые с платформы на пол; – в зависимости от ведущей ноги: **с одной и той же ноги (Single Leg)** – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

**со сменой ног (Alternating Leg)** – движения на 4 счета, при которых

происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

• без поворота– переместительные;

• с поворотом– вращательные.  
Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать

движения на шаги, подскоки и скачки.

**Классификация упражнений**

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;

со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

без поворота – переместительные;

с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

шаги;

подскоки и скачки.

**Основные шаги**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;

с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

А. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

**Движения руками**

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать: какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами; тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

**5. Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

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

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Итоговое тестирование.

**Методические приемы обучения и управления группой**

**Оперативный комментарий и пояснение**

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и **обратный подсчет**.

Используя прямой подсчет, тренер-инструктор может подсчитывать:

– каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз– два– три– четыре» или «и– раз– и– два– и– три– и– четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие– на 4. Метод применяется при освоении соединений, например, при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch– «раз– два– три– четыре», или 2V-Step– «раз– два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется **обратный** **подсчет**: «Восемь– семь– шесть– пять– четыре– три– два– раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим, например, соединение из двух шагов: Step Touch (8 шагов) и V-Step (4 шага): «раз– два– три– четыре» – 4 Step Touch. На счет «четыре» дается указание: «Еще четыре», – и осуществляется обратный подсчет: «Четыре– три– два», V-Step (вместо счета «раз»).

**Визуальное управление группой**

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробикой. Например, тренер показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.:

«Внимание!» – одна или две руки подняты вверх-наружу.

«Начало!» – одна рука согнута над головой ладонью вниз.

«Налево, направо» – рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

«Вперед!» – одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление движения.

«Назад!» – обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

«Стоп!» – руки скрестно перед грудью.

«Марш!» – руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

«Добавить» – руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

«Соединить» – слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«Темп» – руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки– над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«Отлично!» – руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«Обратный счет» – рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4» – четыре пальца раскрыты, «3» три, «2» – два. Счет «1» не указывается.

«Поворот» – круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.  
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.   
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.  
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.  
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.  
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 102 недели учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике**»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Пп** | **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | |
| **1** | **2** | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | |
| 2 | Общая физическая  Подготовка | 12 | 11 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 17 | 18 | |
| 6 | Контрольные испытания | 2 | 2 | |
| 7 | **Общее количество часов** | **34** | **34** | |

**Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике»**

**Этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  н/п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | Декабрь | январь | февраль | Март | апрель | май | всего часов |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 3 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Классическая аэробика | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 6 |
| 2.2 | Стретчинг |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 2.3 | Интервальная тренировка | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 4 |
| 2.4 | Степ - аэробика |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 5 |
| 3. | Общая физическая подготовка; | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 4. | Контрольные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **2** |
|  | **Всего часов:** | **6** | **6** | **3** | **4** | **4** | **6** | **2** | **4** | **4** | **34** |

Количество занятий может варьироваться из месяца в месяц

**Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике»**

**Этап начальной подготовки 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  н/п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | Декабрь | январь | февраль | Март | апрель | май | всего часов |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 3 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Классическая аэробика | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 6 |
| 2.2 | Стретчинг |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 2.3 | Интервальная тренировка | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 4 |
| 2.4 | Степ - аэробика |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 5 |
| 3. | Общая физическая подготовка; | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 4. | Контрольные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **2** |
|  | **Всего часов:** | **6** | **6** | **3** | **4** | **4** | **6** | **2** | **4** | **4** | **34** |

Количество занятий может варьироваться из месяца в месяц

**Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике»**

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике**

**для спортивно-оздоровительного этапа (первый год обучения) (1 пункт планирования на одно занятие)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  Дата проведения | **Тема урока** | **Основные содержательные линии** | **Характеристика видов деятельности учащихся.** |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики. | **Теория:**  Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики.  **Практика:** ОФП | **Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, **руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 2 | Понятие фитнес-аэробика | **Теория:**  Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения  **Практика:** ОФП | Представлять, что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещенные упражнения |
| 3 | Роль и значение фитнес-аэробики и в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | **Теория:**  Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Понимать важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактика заболеваний |
| **Физическое совершенство** | | | |
| 4 | Комплекс утренней гимнастики. | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики | **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, выполнятьсамостоятельно. |
| 5 | Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. | Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки | **Отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, **составлять** и в**ыполнять** комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки |
| 6 | **Классическая аэробика.** Базовые шаги без смены лидирующей ноги.  March. | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.  *Приложение 1.* | **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) **уметь** анализировать и **исправлять их.** |
| 7 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in |
| 8 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step |
| 9 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step |
| 10 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo |
| 11 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step |
| 12 | Техника движения руками | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | **Выполнять** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. |
| 13 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.  Step Touch | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  *Приложение 1.* | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  **Выявлять** ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| 14 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up |
| 15 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick |
| 16 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side |
| 17 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl |
| 18 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step |
| 19 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine |
| 20 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse |
| 21 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| 22 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch) |
| 23 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha |
| 24 | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; | Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | **Осваивать** технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.  **Демонстрировать** технику выполнения изученных базовых элементов. |
| 25 | **Функциональная тренировка (тренинг)**  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) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа  *Приложение 5.* | **Осваивать** упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, **помогать** и **оказывать** поддержку сверстникам.  **Демонстрировать** технику выполнения изученных элементов. |
| 26 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 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. | **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. |
| 27 | Упражнения из лёгкой атлетики | Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: 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, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами. | **Выполнять** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |
| 28 | Упражнения из лёгкой атлетики | челночный бег 3х10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки. | **Выполнять** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. |
| 29 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Выполнять** нормативы физической подготовки.  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, **составлять** их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |
| 30 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. |
| 31 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг). | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин. | **Выполнять** тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. **Анализировать** показатели. |
| 33 | Резервный урок |  |  |
| 34 | Резервный урок |  |  |

**Тематическое планирование по фитнес-аэробике**

**для этапа начальной подготовки (второй год обучения) (1 пункт планирования на одно занятие)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Основные содержательные линии** | **Характеристика видов деятельности учащихся.** |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Гигиена спортивных занятий | **Теория:**  Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.  **Практика:** ОФП | Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики. Понимать важность соблюдения гигиены вовремя и после занятий.  **Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 2 | Направления в фитнес-аэробике | **Теория**: ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, хип-хопаэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика (просмотр видео различных направлений Ф-А)  **Практика:** ОФП | Уметь различать направления в фитнес-аэробике, их особенности |
| 3 | Диагностика физической подготовленности | Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин. | **Выполнять** тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. **Анализировать** показатели. |
| **Физическое совершенство** | | | |
| 4 | Общеразвивавающие упражнения для ног | Формирование умений и навыков выполнения упражнений для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу | Осваивать технику выполнения упражнений для ног |
| 5 | Общеразвивавающие упражнения для туловища, шеи и спины | Формирование умений и навыков выполнения упражнений для туловища, шеи и спины | Осваивать технику выполнения упражнений для туловища, шеи и спины |
| 6 | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.  *Приложение 1.* | **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  **Выявлять** ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) **уметь** анализировать и **исправлять их.** |
| 7 | Техника движения руками | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | **Выполнять** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. |
| 8 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.  *Приложение 1.* | **Осваивать и демонстрировать** технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками.  **Выявлять** ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги **уметь** анализировать и **исправлять** их. |
| 9 | Махи | Отработка техники выполнения махов. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнения на пресс) | Осваивать технику выполнения махов |
| 10 | Отработка шагов в парах | Отработка базовых шагов в парах. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | **Понимать** технику комбинирования шагов в парах. **Выполнять** шаги технически правильно. |
| 11 | Отработка шагов в перестроении | Отработка базовых шагов в перестроении. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | **Знать,** что такое перестроение**.** Как можно перемещаться по площадке  **Понимать** технику выполнения шагов в перестроении.  **Выполнять** шаги технически правильно. |
| 12 | Прыжки | Разучивание и отработка прыжков: «звездочка»,  Прыжок с прямыми ногами  Прыжок с согнутыми коленями  Прыжок «книжка»  Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс). | **Знать** основные правила выполнения прыжков, разновидности равновесий  **Разучить** и отработать прыжки: «звездочка»,  прыжок с прямыми ногами, прыжок с согнутыми коленями, прыжок «книжка» |
| 13 | Равновесие | Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат. | Осваивать технику выполнения упражнений на равновесие, |
| 14 | Совмещение основных шагов и упражнений на полу | Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. | Отрабатывать упражнения на совмещение базовых шагов и упражнений на полу. **Уметь** грамотно комбинировать шаги и упражнения между собой. |
| 15 | Совмещение основных шагов и прыжков | Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками. | **Знать** технику выполнения базовых шагов и прыжков. **Уметь** грамотно комбинировать базовых шагов и прыжков между собой. |
| 16 | Понятие связка, комбинация, разучивание связки №1 | Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки. | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 17 | Разучивание связки №2 | Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 18 | Разучивание связки №3 | Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 19 | Разучивание связки №4 | Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 20 | Разучивание связки №5 | Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 21 | Разучивание связки №6 | Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 22 | Разучивание связки №7 | Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 23 | Разучивание связки №8 | Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 24 | Сборка связок в комбинацию | Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль |
| 25 | Отработка комбинации | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений |
| 26 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 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. | **Осваивать** комплексы и комбинации упражнений, **демонстрировать** технику их выполнения. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Отработка комбинации. |
| 27 | Упражнения из лёгкой атлетики | Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: 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, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами. | **Выполнять** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Отработка комбинации |
| 28 | Упражнения из лёгкой атлетики | челночный бег 3х10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки. | **Выполнять** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Отработка комбинации. |
| 29 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  **Контролировать** нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Выполнять** нормативы физической подготовки.  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия, **составлять** их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |
| 30 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | Танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; | **Выполнять** упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. **Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений. |
| 31 | Упражнения из спортивных игр | Выполнение упражнений из спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве. Отработка комбинации. | **Выполнять** технические упражнения из спортивной игры. **Взаимодействовать** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. **Активно** участвовать в играх. **Соблюдать** правила игры. **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в процессе игр. **Проявлять** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, **управлять** своими эмоциями |
| 32 | Диагностика физической подготовленности | Учет двигательных навыков:  поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин. | **Выполнять** тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. **Анализировать** показатели. |
| 33 | Показательное выступление |  |  |
| 34 | Резервный урок |  |  |