



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г. Южи Ивановской области

---

155630, Ивановская область, г.Южа, ул.Советская, д20, т.факс(49347)2-12-30,e-  
mail:msoh3@mail.ru

Принята  
на заседании  
педагогического совета

протокол №1  
от 28.08.2020г.

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
О.А.Гарина

28.08.2020г..



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Фитнес»

**НАПРАВЛЕНИЕ:** в области физической культуры

**Уровень:** ознакомительный

**Возраст обучающихся:** 14-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель-разработчик:**  
Кособрюхова Лариса Анатольевна,  
учитель физической культуры

ЮЖА, 2020 год

## **Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики.**

### **Авторы составители:**

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

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

**Козырев В.С.** – исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК

**Андреева С.В** – методист Федерации фитнес-аэробики России.

**Морозова О.Л.**- методист Федерации фитнес-аэробики России, КМС

**Лёвкин А.А.**- методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК.

### **I. Пояснительная записка.**

Программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнес-аэробики для обучающихся 8-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и для обучающихся 10-11, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 8-9 и 10-11 классов; соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности; расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

## II. Общая характеристика учебного курса.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о физической культуре и спорте»*, *«Способы физкультурной деятельности»*, *«Физическое совершенство»*.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения

самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

*Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

*Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения»* ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **III. Место курса в учебном плане.**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 8-9 и 10-11 классов. В 8 и 9 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес - аэробики по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102 ч., из расчета 3 часа в неделю), всего за два года 210 часов. В 10 и 11 классах предполагается совершенствование изучаемых видов и направлений фитнес - аэробики по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102ч., из расчета 3 часа в неделю), всего 210 часов.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре» по 4 часа в каждом году обучения, соответственно: в 8 классе – 4 часа; в 9 классе – 4 часа; в 10 классе – 4 часа, в 11 классе – 4 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала. Компонент программы «Физическое совершенствование» в частности одна из тем «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» может использоваться как самостоятельный блок в системе дополнительного образования во внеурочное время.

### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе видов фитнес-аэробики» обучающимися средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре.**

***История физической культуры.*** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.



**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

**Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.** классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*step-аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять 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. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

**Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.**

**Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

**Спет - аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

**Функциональная тренировка (тренинг):** упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

**Общезначительная подготовка.**

**Легкая атлетика:** воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

**Гимнастика с элементами акробатики:** развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

**Волейбол:** воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

## VI. Планирование прохождения программного материала по годам обучения.

таблица 1.

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

Виды деятельности	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>	<b>4</b> <i>В процессе уроков</i>
<b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности :</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
• Средства легкой атлетики	12	12	10	10
• Средства спортивных игр	16	16	16	16
• Средства гимнастики и акробатики	12	12	12	12
<b>Спортивно – оздоровительная</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>63</b>

<b>деятельность :</b>				
Функциональная тренировка	20	20	20	20
Классическая аэробика	21	21	23	23
Степ- аэробика	20	20	20	20
<b>ИТОГО в год</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

таблица 2.

**Распределение прохождения программного материала в часах  
по четвертям 8-9 классы и полугодиям 10-11 классы.  
(из расчета 3 часа в неделю)**

Разделы программы	Всего часов На курс 420	8 класс				9 класс				10 класс		11 класс	
		четверть				четверть				полугодие		полугодие	
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	I	II
Основы знаний по физической культуре и спорту	<b>16</b>	в процессе уроков 1 1 1 1				в процессе уроков 1 1 1 1				в процессе уроков 2 2		в процессе уроков 2 2	
Легкая атлетика	<b>44</b>	4	2	2	4	4	2	2	4	5	5	5	5
Спортивные игры (волейбол)	<b>64</b>	5	3	4	4	5	3	4	4	8	8	8	8
Гимнастика с элементами акробатики	<b>48</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6
Фитнес-аэробика:													
Функциональная тренировка	<b>80</b>	5	4	6	5	5	4	6	5	9	11	9	11
Классическая аэробика	<b>88</b>	4	4	11	2	4	4	11	2	9	14	9	14
Степ- аэробика	<b>80</b>	5	4	6	5	5	4	6	5	9	11	9	11
<b>Итого часов в четверти, полугодии</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>57</b>
<b>Всего часов за учебный год</b>	<b>420</b>	<b>105</b>				<b>105</b>				<b>105</b>		<b>105</b>	

**Тематическое планирование курса для VIII класса.**

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
<b>Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры.</b> История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Зарождение и развитие олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев.</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории олимпийского движения, об великих спортсменах-олимпийцах России, их достижениях.</p>
<p><b>Физическая культура и спорт.</b> История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России- З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики.</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории развития фитнеса в мире и России. <b>Называть</b> и <b>отличать</b> основные виды аэробики.</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b> Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия</p>	<p><b>Рассказывать</b> и <b>понимать</b> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья. <b>Определять</b> оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. <b>Раскрывать</b> способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья.</p>
<p>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева.</p>	<p>Кратко <b>характеризовать</b> понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат".</p>

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры	<b>Основные содержательные линии.</b> Причины возникновения вредных привычек, их негативное влияние на организм человека. Средства физической культуры, как социально значимая основа здоровья нации.	<b>Рассказывать, знать и понимать</b> о вредных привычках их возникновении и пагубном влиянии на организм. <b>Знать</b> основы профилактики заболеваний средствами физической культуры
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики (классической, степ, функционального тренинга). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики.	<b>Перечислять</b> основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, <b>руководствоваться</b> этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять
Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития гибкости, координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия по развитию силы.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений из видов фитнес –аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.	<b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и <b>выполнять</b> его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b> Самонаблюдение и самоконтроль за	<b>Основные содержательные линии.</b> Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрия как метод определения физического развития человека – индексы Кетле,	<b>Вести</b> дневник самоконтроля. <b>Определять</b> основные признаки утомления. <b>Регулировать</b> физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

физическим развитием и физической подготовленностью	Эримсмана. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	<b>Соблюдать</b> режим труда и отдыха. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные показатели эффективности занятий физической культурой.	<b>Знать</b> основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	<b>Основные содержательные линии.</b> Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	<b>Проводить</b> элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья, <b>понимать</b> их цель проведения, <b>объяснять</b> и <b>оценивать</b> результаты. <b>Анализировать</b> результаты проб.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Требования техники безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале.  Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и спортивных залах.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале.  Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр, правила игр. Игра «Летающий мяч», «Мяч ловцу». Игра в волейбол по упрощенным правилам	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.  <b>Организовывать</b> игры со сверстниками и осуществлять судейство игр. <b>Выполнять</b> правила игры и активно <b>участвовать</b> в играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Комплексы упражнений по коррекции нарушений	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс упражнений по коррекции и

осанки.		нарушений осанки
Комплекс утренней гимнастики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	<b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, <b>выполнять</b> самостоятельно.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b> <u>классическая аэробика</u> Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.



Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. <i>Приложение 1.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b>
Техника движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	<b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать и демонстрировать</b> технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b>
Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	<b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных базовых элементов.
Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	<b>Составлять</b> комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. <b>Использовать</b> (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. <b>Выполнить</b> комплекс из базовых шагов классической аэробики.
<i>степ-аэробика:</i> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Соблюдать</b> правила безопасности во время занятий на степ – платформе.
Техника базовых шагов	<b>Основные содержательные</b>	<b>Описывать</b> технику выполнения

(элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	<b>линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i>	базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Техника движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	<b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги
Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	<b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения
Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	<b>Составлять</b> комплексы из изученных базовых шагов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. <b>Использовать</b> (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ - аэробикой. <b>Выполнить</b> комплекс из базовых шагов степ-аэробики.
<u>функциональная тренировка (тренинг):</u> Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем и выполняемс учетом индивидуальных особенностей физического развития:упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа <i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, <b>описывать</b> технику выполнения упражнений, <b>выявлять</b> типичные ошибки и <b>активно помогать</b> их исправлению. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, <b>контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.<b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, <b>помогать</b> и <b>оказывать</b> поддержку сверстникам. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных элементов.</p>
	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем и выполняемс 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.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений в комбинации. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения.<b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.<b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений, <b>контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.</p>
<p>Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.</p>	<p><b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать</b> их.<b>Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b> Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>

	безопасности во время занятий легкой атлетикой	
Упражнения из лёгкой атлетики	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длинны 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, челночный бег 3x10м; 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.	<b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	<b>Основные содержательные линии.</b> 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, перекал назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением	<b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.  <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

	вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг).	
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми
Упражнения из спортивных игр	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве:стойки и перемещения; перемещения правым левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; с выполнением задания по сигналу учителя; передачи мяча над собой и в парах (двумя руками сверху, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; подачи мяча снизу; двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам.	<b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. <b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

### Тематическое планирование курса для IXкласса.

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры.</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	<b>Основные содержательные линии.</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения истории возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальной направленности и формах организации, ценностные	<b>Рассказывать</b> о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре. <b>Характеризовать</b> социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих

	ориентиры и идеалы.	движений.
<b>Физическая культура и спорт.</b> Физическая подготовка в фитнес -аэробике и её базовые основы.	<b>Основные содержательные линии.</b> Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	<b>Называть и раскрывать</b> базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.
<b>Физическая культура человека.</b> Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес -аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	<b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.
Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий.	<b>Знать</b> о возможностях применения различных направлений фитнес –аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные) <b>Объяснять и соблюдать</b> основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости.	<b>Составлять и выполнять</b> комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.
Прикладно ориентированная физическая подготовка.  Организация самостоятельных занятий по прикладно – ориентированной физической подготовке.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные направления, цели и задачи занятий по прикладно- ориентированной физической подготовке  <b>Основные содержательные линии.</b> Составление плана самостоятельных занятий прикладно – ориентированной физической подготовки.	<b>Определять</b> задачи и содержание прикладно – ориентированной физической подготовки, <b>раскрывать</b> ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. <b>Составлять</b> план и проводить самостоятельные занятия по прикладно - ориентированной физической подготовке.
Занятия фитнесом как средство активного отдыха.	<b>Основные содержательные линии.</b> Методы использования различных видов фитнес – аэробики как средство активного отдыха (ритмическая	<b>Использовать</b> различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности.

	гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, «Эксолоперс» (ботинки тренажер))	
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Наблюдения за физическим развитием.	<b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.	<b>Наблюдаем</b> за собственным состоянием здоровья, <b>участвуем</b> в мониторинге физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течении учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля.
Определение уровня физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <b>Руководствуясь</b> возрастными особенностями физического развития организма <b>проводить</b> оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между четвертями.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками.	<b>Основные содержательные линии.</b> Изучаем правила игр и участвуем в них. «Лапта круговая» «Летающий мяч» «Волейбол».	Самостоятельно <b>организовывать</b> и <b>проводить</b> игры и выполнять игровые задания. Активно <b>участвовать</b> в играх. <b>Излагать</b> правила и условия игр. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку.
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время проведения самостоятельных занятий по спортивным и подвижным играм.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Комплексы для поддержания массы тела и	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор и составление	<b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс для поддержания

коррекции фигуры.	комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	массы тела и коррекции фигуры.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>  Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.
Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в VIII классе упражнений и комплексов <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	<b>Демонстрировать</b> разученные в VIII классе упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов;	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов.	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.



Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,.
Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.
<i>степ-аэробика:</i> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.
Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в VIII классе упражнений и комплексов степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	<b>Демонстрировать</b> разученные в VIII классе упражнения и комплексы степ -аэробики: базовые элементы без смены и со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с

	маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением.
Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.
<i>функциональная тренировка (тренинг):</i> Требования безопасности. <i>Приложение 5.</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов
Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.

	движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	<b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Развития выносливости и координации	быстроты, и <b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	<b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения по развитию выносливости. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Упражнения с отягощениями.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	<b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. <b>Осваивать</b> и <b>применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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. Составление комплексов для самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. <b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, <b>использовать</b> в самостоятельных занятиях.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b> Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений из легкой атлетики высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением на 5-8 м; метание мяча в цель, толкание набивного мяча (1кг) от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега; прыжки через препятствия, с грузом (девочки - 3кг, мальчики - 5 кг) на точность приземления и сохранения равновесия, запрыгивание (высота 50-60см).</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>
<p>Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений: изкувырок вперед, назад в группировке; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, шпагат; ходьба с различной амплитудой движений на гимнастическом низком бревне, равновесие на</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила</p>

	одной ногое;сгибание и разгибание рук в упоре;прыжки на месте с поворотом на 180, 360 <sup>0</sup> , со скакалкой.	дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми
Упражнения из спортивных игр (волейбол)	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: перемещения в различных стойках и направлениях;имитация нападающего удара;передачи в парах на месте и после перемещения; взаимодействие игроков в тройках прием мяча, передача, нападающий удар; подача, прием, передача; игра по упрощенным правилам, разновидности игры в волейбол.	<b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. <b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относится к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

### Тематическое планирование курса для Хкласса.

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
<b>Знания о физической культуре</b>		
<i>История физической культуры.</i> Спортивно-оздоровительные системы.	<b>Основные содержательные линии.</b> О спортивно-оздоровительных системах физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	<b>Называть</b> и рассказывать об основных целях и задачах, основах содержания и формах организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в России и зарубежом.
<i>Физическая культура и спорт.</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Влияние занятий фитнес	<b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической

Физическая подготовка и её связь с психическими процессами и функциональными возможностями организма.	– аэробикой на основные системы организма. Фитнес – аэробика как средство профилактики стрессов.	подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.
Физические качества	<b>Основные содержательные линии.</b> Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность).	<b>Давать</b> краткую характеристику физическим качествам: «сила», «быстрота», «выносливость», «координация движения», «гибкость». <b>Определять</b> и <b>раскрывать</b> общие основы их воспитания.
<b>Физическая культура человека.</b> Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия.	<b>Понимать</b> основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца и <b>соблюдать</b> их. <b>Самостоятельно подбирать</b> упражнения и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, состояния самочувствия)
Средства эстетического воспитания.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес- аэробикой.	<b>Называть</b> основы хореографической подготовки. <b>Различать</b> направления в музыке используемые в фитнес – аэробике.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Организация досуга средствами физической культуры.	<b>Основные содержательные линии.</b> Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержание по направленности и режиму нагрузки. Виды фитнес-аэробики как средства активного отдыха.	<b>Называть</b> средства физической культуры, используемые для активного отдыха. <b>Организовать</b> проводить самостоятельные занятия по различным видам фитнес- аэробики как средство оздоровления в рамках активного отдыха. <b>Участвовать</b> в школьных и внешкольных мероприятиях, смотрах и конкурсах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b>		

<p>Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течении учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. <b>Наблюдать</b> за собственным состоянием здоровья, <b>участвовать</b> в мониторинге физического развития и физической подготовленности, <b>проводить</b> оценку физической подготовленности и <b>анализировать</b> собственные результаты.</p>
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила игр, выбор места, подбор одежды.</p>	<p>Самостоятельно <b>организовывать</b> и <b>проводить</b> игры и выполнять игровые задания. Активно <b>участвовать</b> в играх. <b>Излагать</b> правила и условия игр. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Восстановительные мероприятия (массаж)</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, <b>организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные сеансы. <b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила гигиены при проведении сеансов массажа</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>  Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий</p>

	классической аэробикой.	классической аэробикой.
Упражнения и комплексы классической аэробики:	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в IX классе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.	<b>Демонстрировать</b> разученные в IX классе упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.
Элементы без смены лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Элементы со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов;	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при



	аэробики. <i>Приложение 3.</i>	выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Осваивать и выполнять</b> упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов.
Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.
<u>степ-аэробика:</u> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.
Упражнения и комплексы степ - аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в IX классе упражнений и комплексов степ-аэробики.	<b>Демонстрировать</b> разученные в IX классе упражнения и комплексы степ –аэробики.

Элементы без смены лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе. <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Элементы со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе. <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Приложение 3.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением.

<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p><b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><i>функциональная тренировка (тренинг):</i> Требования безопасности. <i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов</p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Развития быстроты, выносливости и координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры),</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения по развитию выносливости. <b>Соблюдать</b> правила дыхания</p>

	<p>чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.</p>	<p>при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. <b>Осваивать</b> и <b>применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>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. Составление комплексов для самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. <b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, <b>использовать</b> в самостоятельных занятиях.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b> Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: старты из различных исходных положений; бег кроссовый, эстафетный; -прыжки в длину с места; прыжки через скакалку;</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных</p>

	<p>- бег с максимальной скоростью 30, 60м; бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад;</p> <p>-толкание набивного мяча, от плеча стоя, двумя руками из за головы из положения сидя;</p> <p>-метание мяча в цель и на дальность.</p>	<p>упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Требования безопасности.	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>
Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнение упражнений: мост из положения стоя; из положения мост – упор присев;шпагат, кувырки и перекаты; упражнения в равновесии;прыжки с поворотами.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Требования безопасности	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>
Упражнения из спортивных игр (волейбол)	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве:стойки, перемещения, передачи в парах, тройка, колонне (сверху и снизу);подачи нижняя и верхняя; нападающий удар. Двусторонняя игра по правилам.</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. <b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно</p>

		относится к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	---

**Тематическое планирование курса для XI класса.**

<b>Содержание курса</b>	<b>Тематический план</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся.</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		
<i><b>История физической культуры.</b></i> Современные тенденции в фитнесе.	<b>Основные содержательные линии.</b> О современных тенденциях развития фитнеса в России и зарубежом, цели, задачи. Роль фитнеса в общей системы физического воспитания.	<b>Называть</b> современные тенденции в фитнесе, их цели и задачи. Роль и место в общей системе физического воспитания.
<i><b>Физическая культура и спорт.</b></i> Соревнования по различным видам фитнес – аэробике.	<b>Основные содержательные линии.</b> Ведущая организация в стране по фитнес – аэробике. Соревнования по видам фитнес – аэробике, критерии оценки во время соревнований.	<b>Знать и называть</b> ведущую организацию в стране по фитнес – аэробике. Определять ее основные функции. <b>Характеризовать</b> основные критерии оценивания в фитнес - аэробике во время соревновательной деятельности.
Функциональный тренинг и функциональное упражнение	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные понятия функционального тренинга и функционального упражнения. Особенности влияния на организм человека.	<b>Давать</b> краткую характеристику понятиям функционального тренинга и функционального упражнения, <b>определять</b> и <b>раскрывать</b> общие основы их влияния на организм.
<i><b>Физическая культура человека.</b></i> Хореографическая подготовка.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.	<b>Понимать</b> основы хореографической подготовки, основы составления комбинаций, связь элементов. Сочетание музыки и движений. <b>Характеризовать</b> понятия «ритм» и «пластика».
Психологическая подготовка	<b>Основные содержательные линии.</b> Причины нервных срывов во время физкультурно-спортивной деятельности. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий фитнес - аэробикой.	<b>Рассказывать</b> и обосновывать причины проявления негативных эмоций и нервных срывов, <b>руководствоваться</b> средствами физической культуры как одним из воспитывающих положительных качеств личности и влияния на психическую устойчивость организма к различным

		негативным факторам.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики, определение их содержания по направленности и режиму нагрузки. Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц с учетом развития и функционального состояния своего организма.</p>	<p><b>Составлять и выполнять</b> планы самостоятельных тренировочных занятий с учетом целей и задач. <b>Организовать</b> проводить самостоятельные занятия по различным видам фитнес-аэробики как средство оздоровления в рамках активного отдыха. <b>Участвовать</b> в школьных и внешкольных мероприятиях, смотрах и конкурсах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.</p>
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течении учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля. <b>Наблюдать</b> за собственным состоянием здоровья, <b>участвовать</b> в мониторинге физического развития и физической подготовленности, <b>проводить</b> оценку физической подготовленности и <b>анализировать</b> собственные результаты.</p>
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение спортивных и подвижных игр на свежем воздухе со сверстниками.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила игр, выбор места, подбор одежды.</p>	<p>Самостоятельно <b>организовывать</b> и <b>проводить</b> игры и выполнять игровые задания. Активно <b>участвовать</b> в играх. <b>Излагать</b> правила и условия игр. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-</b>		

<p><b>оздоровительная деятельность:</b> Восстановительные мероприятия (банные процедуры)</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.<b>Использовать</b> банные процедуры в качестве средства восстановления после физической нагрузки.</p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b></p> <p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p>
<p>Упражнения и комплексы классической аэробики:</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Совершенствование разученных в Хклассе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в Хклассе упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.</p>



<p>Элементы без смены лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги <i>Приложение 4.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Элементы со сменой лидирующей ноги</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 4.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 4.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Сочетание маршевых и лифтовых элементов;</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и лифтовых элементов классической аэробики. <i>Приложение 4.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>

<p>Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением</p>	<p><b>Осваивать и выполнять</b> упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов.</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p><b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><u>степ-аэробика:</u> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.</p>
<p>Упражнения и комплексы степ - аэробики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в X классе упражнений и комплексов степ-аэробики.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные в X классе упражнения и комплексы степ –аэробики.</p>

Элементы без смены лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ- платформе. <i>Приложение 4.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения элементов без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Элементы со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги на степ- платформе. <i>Приложение 4.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения элементов со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Приложение 4.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Приложение 4.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением.

<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p><b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><i>функциональная тренировка (тренинг):</i> Требования безопасности. <i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов</p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Развития быстроты, выносливости и координации</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры),</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения по развитию выносливости. <b>Соблюдать</b> правила дыхания</p>

	<p>чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.</p>	<p>при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. <b>Осваивать</b> и <b>применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Приложение 5.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>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. Составление комплексов для самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. <b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, <b>использовать</b> в самостоятельных занятиях.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b> Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
<p>Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты средствами легкой атлетики</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: старты из различных исходных положений; бег кроссовый, эстафетный; -прыжки в длину с места; прыжки через скакалку;</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для воспитания выносливости, развития координации, силы и быстроты. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных</p>

	<p>- бег с максимальной скоростью 30, 60м; бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад;</p> <p>-толкание набивного мяча, от плеча стоя, двумя руками из за головы из положения сидя;</p> <p>-метание мяча в цель и на дальность.</p>	<p>упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Требования безопасности.	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики</p>
Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнение упражнений: мост из положения стоя; из положения мост – упор присев;шпагат, кувырки и перекаты; упражнения в равновесии;прыжки с поворотами.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Требования безопасности	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми</p>
Упражнения из спортивных игр (волейбол)	<p><b>Основные содержательные линии.</b>Выполнение упражнений из спортивных игр (волейбол), для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве:стойки, перемещения, передачи в парах, тройка, колонне (сверху и снизу);подачи нижняя и верхняя; нападающий удар. Двусторонняя игра по правилам.</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры волейбол передачи мяча сверху двумя руками и снизу, подавать подачу. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действиях. <b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно</p>

		относится к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Использовать</b> игровые действия волейбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	---

## VII. Материально-техническое обеспечение.

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.

Первый зал наибольшей площади до 600 кв.м., занимается под проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. Предполагается использование первого зала в свободное от занятий время как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта, как мини-футбол, баскетбол. В зале возможно проведение соревнований между учениками.

Второй зал может быть меньшей площади до 300 кв.м., и используется под проведение уроков физической культуры для начальных классов и секционных занятий. Так же второй зал является дублером первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 200 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но возможно и проведение групповых занятий по другим видам фитнеса.

Четвертое помещение бассейна предусматривает проведение классов по плаванию и аква-фитнесу. Идеальная глубина от 70 до 180 см, размеры от 2-х дорожек до 25 м., оптимальная температура воды до 28 градусов по Цельсию.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом проведения трех уроков физической культуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам остается на балансе школ.

Для расчета количества оборудования в первый и второй залы будем брать цифру 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося плюс 5 комплектов в запас.

Для каждого зала необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка- не менее 3м;

размещение зеркал- не менее 2-х (по длине и ширине зала)-на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов-деревянная,предпочтительно-плавающий паркет;

стены, дверь - звукоизоляция

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;

стойки для хранения оборудования;

температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность-менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.

желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д	
<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (А-mic) стойка для музыкального оборудования Мегафон	Д	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Бревно напольное (3 м)	П	
Козел гимнастический	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Кегли	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	К	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	



Волейбольная стойка универсальная	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	
Мат гимнастические, массажные	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Степ платформы	К	нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	К	Вес 0, 90 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 35 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 80 кг пары
Гантели	К	Вес 2, 70 кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Соппротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Соппротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Соппротивление среднее
Боди бары	К	Вес 1,8 кг.
Боди бары	К	Вес 2,7 кг.
Стойка для бодибаров	Д	Два экземпляра
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 55 см.
Полусфера степ	К	Bosu - баланс - степ
Стойка для хранения Bosu	Д	
Подушка для баланса	К	Подушка
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр 36 см
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-боллов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Кирпич	Д	Три экземпляра (основание для палок и обручей)

Палка гимнастическая пластмассовая	<b>К</b>	100 см
Обруч плоский	<b>К</b>	80 см
Клипса палка-обруч плоский	<b>Д</b>	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	<b>К</b>	15 см
Клипса палка-палка	<b>Д</b>	Три экземпляра - средство для скрепления палок
Конусы разметка	<b>П</b>	резиновые диски
Метки круглые резиновые	<b>П</b>	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	<b>К</b>	
Стойка для хранения оборудования	<b>Д</b>	
Лестницы (для Функционального Тренинга) длинные	<b>П</b>	
Лестницы (для ФТ) короткие	<b>П</b>	
Мячи паралоновые	<b>К</b>	
<b>Игры и игрушки</b>		
Стол для игры в настольный теннис	<b>П</b>	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	<b>П</b>	
<b>Оборудование класса</b>		
Станок хореографический	<b>Д</b>	

### **VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***По окончании основного общего образования, обучающиеся должны уметь:***

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

***В результате изучения физической культуры на основе фитнес – аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

*Приложение 1.*

## **Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные) VIII класс**

### **Классическая аэробика.**

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

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up

Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

### **Степ-аэробика**

#### **Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up

исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)****IX класс.****Классическая аэробика**

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

<b>Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</b>	
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift

### Степ – аэробика.

#### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и	Shasse-Over

шаг на полу	
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком стеча), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через стеч и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap



## Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

X класс

### Классическая аэробика.

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha

Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
<b>Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</b>	
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

### Степ – аэробика.

#### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения "На платформе": два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over

Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)****XI класс****Классическая аэробика.**

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)
Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”)	Kick Ball Change

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком	Toe Touch

Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

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

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front

**Сочетания маршевых и лифтовых элементов**

Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

**Степ - аэробика.**

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения "На платформе": два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги,	6 Point-

два шага на пол	Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

**Содержание программного материала  
по функциональному тренингу (тренировке)  
8-11 класс**

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

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

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

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

**Для мышц нижних конечностей**

**"Приседание"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

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

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

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

**"Выпады".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

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

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

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

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

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

**"Наклоны" (становая тяга).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

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

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

**Для мышц спины:**

**"Тяга в наклоне".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

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

*Движение: И.П.:* стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

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

**"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

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

*Движение: И.П.:* лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

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

**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

**Тяга стоя к груди.**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц

*Движение: И.П.:* стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

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

**"Жим лежа".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

*Оборудование:* гантели, бодибар



*Движение: И.П.:* лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

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

### **"Сгибание и разгибание рук в упоре"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

*Движение: И.П.:* упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

### **"Жим стоя".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

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

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

#### **Для мышц живота.**

### **"Сгибание и разгибание туловища".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

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

### **"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

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

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

### **"Диагональное скручивание".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

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

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

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

#### **«Планка»**

*Выполнение: И.П.:* упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

#### **«Полный сед»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвоноквые соединения, тазобедренный сустав.

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

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

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

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

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

*Приложение 6.*

### **Организационно-методические рекомендации по реализации курса.**

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.).

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ -платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений (например, отжимания от степ - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности. Во время занятий на платформе, высотой в 25-30 см диапазон показателей расхода энергии был сопоставим с данными, полученными при беге трусцой со скоростью 10-12 км/ч (по данным исследований, проводимых в государственном Университете Сан-Диего, Университете Колорадо).

В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность вида степ-аэробики заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели

общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий. Бесспорно, что, выбирая тот или иной вид спортивной специализации, учитель должен руководствоваться в первую очередь возможностями материально-технической базы школы.

При выборе программы по фитнес – аэробике одним из условий являются наличие спортивного зала или помещения переоборудованного под занятия фитнесом. Спортивный зал или переоборудованное помещение должны быть оснащены необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Планируя учебный материал на год, целесообразно в начале первого полугодия включить в содержание педагогического процесса материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Разрабатывая учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, учитель должен учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Здесь рекомендуется больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приемами.

*При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:* сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

*Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:* сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперед (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать. Расстояние до степ - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При спходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

*Приложение 7.*

**Требования потехники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.**

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; - вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках; - продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.

Приложение 8.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### тестовые и контрольные упражнения

(общероссийская система мониторинга «Физкультурный паспорт»

к.п.н. Тяпин А.Н. ЦОМОФВ МДО апробированы с 2005г.)

### Физическая подготовленность 8 класс.

Физические упражнения	юноши		девушки			
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,7	5,3	5,8	5,0	5,7	6,2
Бег на 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	4	3	2	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	22	20	18	18	16	14
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
Шестиминутный бег, м	1450	1250	1050	1250	1050	850
Прыжок в длину с места, см	208	185	165	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, (см)	8	6	4	10	8	6

### Физическая подготовленность 9 класс.

Физические упражнения	юноши		девушки		
	уровень				

	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,6	4,8	5,2	4,9	5,2	5,9
Бег на 60 м, с	8,6	9,4	10,0	9,4	10,0	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре	5	4	3	4	3	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 <sup>0</sup> , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	24	22	19	22	20	16
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,9	8,3	8,8	8,4	9,0	9,6
Шестиминутный бег, м	1500	1300	1150	1350	1150	950
Прыжок в длину с места, см	218	200	176	206	184	162
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7	5	12	9	7

### Физическая подготовленность 10 класс.

Физические упражнения	юноши			девушки		
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,5	4,6	4,9	4,8	5,0	5,4
Бег на 60 м, с	8,4	9,0	9,8	9,4	9,8	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре	6	5	4	4	3	2
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 <sup>0</sup> , стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	25	24	22	23	22	20
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,6	8,0	8,6	8,2	8,7	9,3
Шестиминутный бег, м	1550	1400	1250	1450	1250	1000
Прыжок в длину с места, см	222	212	182	210	204	178
Наклон вперед из положения сидя	10	8	6	14	11	8

### Физическая подготовленность 11 класс.

Физические упражнения	юноши			девушки		
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,3	4,5	4,8	4,7	5,0	5,5
Бег на 60 м, с	8,2	8,4	9,2	9,2	9,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре	7	6	5	5	4	3
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 <sup>0</sup> , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	26	25	23	24	23	22
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,2	7,8	8,4	8,0	8,4	8,8
Шестиминутный бег, м	1650	1500	1300	1500	1350	1100
Прыжок в длину с места, см	232	220	186	214	206	180

Наклон вперед из положения сидя	12	9	7	15	13	10
---------------------------------	----	---	---	----	----	----

### Техническая подготовленность 8-11 класс

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

*Критерии оценки технического выполнения:*

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- *Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)\**
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.)\*;*
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Классическая аэробика	
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед)	Toe Touch (Heel Touch)

носком или пяткой)	
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
<b>Степ-аэробика</b>	
Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge
Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)



Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

### Список литературы:

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
8. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
9. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
11. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
12. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
13. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогн. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
14. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
15. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.