

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
"Школа" Атон" городской округ Электросталь"

РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического совета

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.



Субботин Д. И.
Приказ №41-од от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности "Фитнес"
с модулем "Скалодром"
для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Фитнес" для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Основными целями курса «Фитнес» для 1-4 классов в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- 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.

Соответственно задачами данного курса являются:

- 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, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения ;
- 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.
- 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.

1. 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, молодёжи 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. Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую подготовку. На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1-й год обучения.
2. Этап начальной подготовки (НП) – 2-ой год обучения.
3. Учебно-тренировочный этап (УТ) – 3-ий и последующие годы обучения. Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи. Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к её совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Место курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации программа предназначена для

обучающихся 1-4 классов.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование

третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Фитнес – аэробика».

В каждом классе на изучение предмета «Фитнес-аэробика» отводится 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

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

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

-По модулю "Скалодром"

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;

умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Личностные результаты

умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

По модулю "Скалодром"

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать исторические основы развития спортивного скалолазания; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

использовать занятия по специальной физической подготовке, элементы подготовки по скалолазанию в спортивных играх и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; выполнять с разнообразными техническими приемами лазание в дисциплинах многоборья (технику работы рук и ног в специальной обуви (скальных туфлях)); выполнять приемы передвижения траверсом;

участвовать в соревнованиях по виду боулдеринг;

выполнять задания с основной веревкой по вязке узлов по программе;

выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов; выполнять технические приемы работы со снаряжением;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Метапредметные результаты

умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

По модулю “Скалодром”

умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, а также находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают Портфолио своих достижений.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение уроков со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Урок по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя 9 разделов:

1. Основы знаний. Тестирование

- 2.Классическая аэробика
- 3.Ритмическая гимнастика с предметами.
- 4.Пилатес мэт
- 5.Фитбол – гимнастика
- 6.Интервальный тренинг
- 7.Степ-аэробика
- 8.Музыкально - ритмические игры.
- 9.Контрольные испытания.

Содержание программы

первый год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа)

Общие правила техники безопасности на уроках фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое:

-определение структуры урока (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Классическая аэробика (5 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практические: Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Crip wine), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.

Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Вербальные команды:

- счет; направление.

Практический:

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.

Танцы: элементы русского танца «Хоровод», танец «Яблочко».

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практическое:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная

гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе.

Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)- (7часов)

Обучение правильному дыханию.

Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Комплекс.

Тема 5. Фитбол-гимнастика(Fitball)-(5часов)

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Кнее-ур - колено вверх

Тема 6. Интервальный тренинг- (4часа)

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

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

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

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Упражнения силового блока:

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

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4часов)

Игры и правила.

Практическое:

Имитационные игры: Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: Танцевальные игры.

Тема 8. Контрольные испытания-(1час)

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

второй год обучения

Тема 1. Вводное (1 час).

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровье и его составляющие.

Практическое:

- определение режима и работы урока;

Тема 2. Классическая аэробика- (5 часов)

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками.

Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практическое:

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов танца: «Сударушка», «Полька».

Вербальные команды:

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление.

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений, обручем, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика.

Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практическое:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение обруча, прыжки через обруч и в обруч. Эстафеты с фитболом.

Тема 4 . Пилатес мэт(Pilates)-(8 часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Комплекс№.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика(Fitball)- (5 часов).

Базовые упражнения.

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

Упражнения сидя на мяче. Комплекс

Тема 6 . Интервальный тренинг-(4 часа).

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).

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

сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

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

Упражнения силового блока:

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

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

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Упражнения на баланс:

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

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

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

Практическое: прыжки через скакалку на время.

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4 час.)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практическое:

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Тема 8. Контрольные испытания-1(час)

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

третий год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа).

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практическое:

- определение режима и работы уроков.

Тема 2. Классическая аэробика - (4 часа)

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

Разновидности шагов:

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой.

Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.

Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.

Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги

плечами, сгибания и разгибания рук.

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками.

Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Вербальные команды:

- счет (пальцами – счет);
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу);
- название шага.

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практическое: Пятая позиция ног. Местный фольклор хоровод: «Вохомские узоры». Элементы русского танца: «Кадриль».

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практическое:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. *Упражнения с гантелями. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Упражнения с резиновыми экспандерами.* Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. *Элементы акробатики:* колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Тема 5 . Футбол-гимнастика (Fitball)- (8часов)

Базовые упражнения: упражнения сидя на мяче.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе. - V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Комплекс.

Тема 6 . Интервальный тренинг-(6часов)

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

Упражнения силового блока:

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

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

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

Упражнения с гантелями.

Упражнения с использованием гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах.

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.

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

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища, в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу.

Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Упражнения на баланс: равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Тема 7 . Степ-аэробика (Step)-2(часа)

Высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. Комплекс.

Тема 8 . Музыкально - ритмические игры-2(часа)

Практическое:

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Контрольные испытания-1(час) Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

Практическая часть:

Самостоятельное составление и демонстрация аэробных, силовых комплексов с учетом индивидуальных особенностей; соблюдение принципов оздоровительной тренировки, составлять и демонстрировать комплекс упражнений с шейпинга. Итоговое тестирование.

четвертый год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

Практическое:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

Тема 2. Классическая аэробика- (4 часа)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практическое: Программа для новичков: без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

- Разновидности шагов:

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.

Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Комплексы аэробики

Практическое:

Пятая позиция ног, вальсовый шаг в парах. Танцевальные шаги; танец «фигурный вальс».

Танцы разных народов: танцевальные шаги; танец в стиле: «Хип-хоп».

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)

Презентации различных видов фитнеса, гимнастики.

Практическое:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, комплекс с обручем. Включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика(Fitball)-(8часов)

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Комплекс.

Тема 6 . Интервальный тренинг-(6часов)

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

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

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

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

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

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки.

Упражнения на баланс:

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Упражнения с гантелями.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости: полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Силовой тренинг: упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс.

Тема 7. Степ-аэробика(Step)-(2 часа)

Высота степов 15-20см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Комплекс.

Тема 8. Музыкально - ритмические игры-(2 часа)

Вальс. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практическое:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры. Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности.

Тема 9. Контрольные испытания-(1 час)

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

Тематическое планирование 1-4 класс

Разделы и темы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Практическое	Электронные цифровые ресурсы
1.Вводное занятие	1	1	1	1	1	http://school-collection.edu.ru/

2.Классическая аэробика	5	5	4	4	4	http://school-collection.edu.ru/
3. Ритмическая гимнастика с предметами	6	6	4	4	4	http://school-collection.edu.ru/
4. Пилатес мэт	7	8	8	8	7	http://school-collection.edu.ru/
5. Фитбол гимнастика	5	5	8	8	5	http://school-collection.edu.ru/
6. Интервальный тренинг	4	4	6	6	4	http://school-collection.edu.ru/
7. Степ-аэробика	0	0	2	2		http://school-collection.edu.ru/
8. Музыкально-ритмические игры	4	4	2	2	2	http://school-collection.edu.ru/
9. Контрольные испытания	1	1	1	1	1	http://school-collection.edu.ru/

№п/п	Тема	Практические	Дата изучения	Электронные цифровые ресурсы
1	Введение . Теория.	1	01.09.23	http://school-collection.edu.ru/
2	Разновидности шагов.	1	08.09.23	http://school-collection.edu.ru/
3	Приставной шаг в сторону.	1	15.09.23	http://school-collection.edu.ru/
4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Страховка.	1	22.09.23	http://school-collection.edu.ru/
5	Хваты с гимнастической палкой.	1	29.09.23	http://school-collection.edu.ru/
6	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	06.10.23	http://school-collection.edu.ru/
7	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	20.10.23	http://school-collection.edu.ru/
8	Разновидности шагов. Открытый шаг.	1	27.10.23	http://school-collection.edu.ru/
9	Разновидности шагов. Скрестный шаг.	1	03.11.23	http://school-collection.edu.ru/
10	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	1	10.11.23	http://school-collection.edu.ru/
11	Краткая характеристика техники лазания.	1	17.11.23	http://school-collection.edu.ru/
12	Правильное дыхание. Упражнение на растяжку.	1	01.12.23	http://school-collection.edu.ru/
13	Первая гимнастика. Комплекс хваты со скакалкой.	1	08.12.23	http://school-collection.edu.ru/
14	Комплекс хваты со скакалкой. Узкий и широкий хваты со скакалкой.	1	15.12.23	http://school-collection.edu.ru/
15	Общefизическая подготовка.	1	22.12.23	http://school-collection.edu.ru/
16	Разновидности шагов. Ноги врозь-ноги вместе”	1	29.12.23	http://school-collection.edu.ru/
17	Фитбол-гимнастика. Базовые упражнения.	1	08.01.24	http://school-collection.edu.ru/
18	Фитбол-гимнастика. Упражнения	1	15.01.24	http://school-collection.edu.ru/

	сидя на мяче.			
19	Пилатес мэт. Правильное дыхание.	1	22.01.24	http://school-collection.edu.ru/
20	Пилатес мэт. Упражнения на растяжку. Парная гимнастика.	1	29.01.24	http://school-collection.edu.ru/
21	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1	05.02.24	http://school-collection.edu.ru/
22	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитбольным мячом.	1	12.02.24	http://school-collection.edu.ru/
23	Шаги польки.	1	26.02.24	http://school-collection.edu.ru/
24	Интервальный тренинг-прыжки через скакалку.	1	04.03.24	http://school-collection.edu.ru/
25	Фитбол-гимнастика. Базовые упражнения.	1	18.03.24	http://school-collection.edu.ru/
26	Фитбол-гимнастика. Упражнения лежа на мяче.	1	25.03.24	http://school-collection.edu.ru/
27	Фитбол-гимнастика. Упражнения сидя на мяче.	1	01.04.24	http://school-collection.edu.ru/
28	Пилатес мэт. Связка упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног.	1	15.04.24	http://school-collection.edu.ru/
29	Пилатес мэт. Упражнения на растяжку.	1	22.04.24	http://school-collection.edu.ru/
30	Пилатес мэт. Парная гимнастика.	1	29.04.24	http://school-collection.edu.ru/
31	Специальная физическая подготовка.	1	06.05.24	http://school-collection.edu.ru/
32	Техническая подготовка	1	13.05.24	http://school-collection.edu.ru/
33	Комплекс классической аэробики.	1	20.05.24	http://school-collection.edu.ru/

Поурочное планирование 2 класс

№п/п	Тема	Практические	Дата изучения	Электронные цифровые ресурсы
1	Введение . Теория.	1	01.09.23	http://school-collection.edu.ru/
2	Разновидности шагов. Приставной шаг в сторону.	1	08.09.23	http://school-collection.edu.ru/
3	Позиции рук,ног, первая,вторая, третья,четвертая позиций рук, ног.	1	15.09.23	http://school-collection.edu.ru/
4	Теоретическая подготовка по скалолазанию.	1	22.09.23	http://school-collection.edu.ru/
5	Ритмическая гимнастика с предметами, с скакалкой.	1	29.09.23	http://school-collection.edu.ru/
6	Интервальный тренинг. Прыжки через скакалку на время.	1	06.10.23	http://school-collection.edu.ru/
7	Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений.	1	20.10.23	http://school-collection.edu.ru/
8	Разновидности бега, соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук,с подниманием и опусканием рук.	1	27.10.23	http://school-collection.edu.ru/
9	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	1	03.11.23	http://school-collection.edu.ru/
10	Краткая характеристика техники лазания.	1	10.11.23	http://school-collection.edu.ru/
11	Пилатес мэт.правильное дыхание. Упражнение на растяжку.	1	17.11.23	http://school-collection.edu.ru/
12	Пилатес мэт. Парная гимнастика.	1	01.12.23	http://school-collection.edu.ru/
13	Интервальный тренинг. Прыжки через скакалку на время.	1	08.12.23	http://school-collection.edu.ru/

14	Музыкально-ритмические игры.	1	15.12.23	http://school-collection.edu.ru/
15	Классическая аэробика, подскоки.	1	22.12.23	http://school-collection.edu.ru/
16	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1	29.12.23	http://school-collection.edu.ru/
17	Фитбол-гимнастика. Базовые упражнения.	1	08.01.24	http://school-collection.edu.ru/
18	Фитбол-гимнастика. Упражнения сидя на мяче.	1	15.01.24	http://school-collection.edu.ru/
19	Пилатес мэт. Правильное дыхание.	1	22.01.24	http://school-collection.edu.ru/
20	Пилатес мэт. Упражнения на растяжку.	1	29.01.24	http://school-collection.edu.ru/
21	Пилатес мэт. Парная гимнастика.	1	05.02.24	http://school-collection.edu.ru/
22	Выполнение контрольных нормативов.	1	12.02.24	http://school-collection.edu.ru/
23	Интервальный тренинг. Прыжки через скакалку .	1	26.02.24	http://school-collection.edu.ru/
24	Пилатес мэт. Связка упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног.	1	04.03.24	http://school-collection.edu.ru/
25	Пилатес мэт. Парные упражнения на растяжку.	1	11.03.24	http://school-collection.edu.ru/
26	Пилатес мэт. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	18.03.24	http://school-collection.edu.ru/
27	Фитбол-гимнастика. Базовые упражнения.	1	25.03.24	http://school-collection.edu.ru/
28	Фитбол-гимнастика. Упражнения сидя на мяче.	1	01.04.24	http://school-collection.edu.ru/
29	Фитбол-гимнастика. Комплекс упражнений.	1	15.04.24	http://school-collection.edu.ru/
30	Участие в соревнованиях по скалолазанию.	1	22.04.24	http://school-collection.edu.ru/
31	Интервальный тренинг.	1	29.04.24	http://school-collection.edu.ru/
32	Интервальный тренинг.	1	06.05.24	http://school-collection.edu.ru/
33	Восстановительные мероприятия.	1	13.05.24	http://school-collection.edu.ru/
34	Контрольные испытания	1	20.05.24	http://school-collection.edu.ru/

Поурочное планирование 3 класс

№п/п	Тема	Практические	Дата изучения	Электронные цифровые ресурсы
1	Введение . Теория.	1	01.09.23	http://school-collection.edu.ru/
2	Разновидности шагов: подъем колена (knee-up), захлест	1	08.09.23	http://school-collection.edu.ru/
3	Танцевальные шаги в «Вохомских узорах».	1	15.09.23	http://school-collection.edu.ru/
4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	22.09.23	http://school-collection.edu.ru/
5	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на «скручивание».	1	29.09.23	http://school-collection.edu.ru/
6	Пилатес мэт(Pilates): упражнение на растяжку, парная гимнастика.	1	06.10.23	http://school-collection.edu.ru/
7	Интервальный тренинг. Стретчинг и расслабление	1	20.10.23	http://school-collection.edu.ru/
8	Разновидности шагов: выпад	1	27.10.23	http://school-collection.edu.ru/
9	Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук	1	03.11.23	http://school-collection.edu.ru/
10	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	10.11.23	http://school-collection.edu.ru/
11	Пилатес мэт (Pilates): техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку	1	17.11.23	http://school-collection.edu.ru/
12	Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика.	1	01.12.23	http://school-collection.edu.ru/
13	Упражнения сидя на мяче.	1	08.12.23	http://school-collection.edu.ru/
14	Интервальный тренинг: упражнения на пресс.	1	15.12.23	http://school-collection.edu.ru/
15	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	1	22.12.23	http://school-collection.edu.ru/

	спортсменов			
16	Разновидности бега (jog):	1	29.12.23	http://school-collection.edu.ru/
17	Краткая характеристика техники лазания.	1	08.01.24	http://school-collection.edu.ru/
18	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание».	1	15.01.24	http://school-collection.edu.ru/
19	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная гимнастика.	1	22.01.24	http://school-collection.edu.ru/
20	Фитбол-гимнастика (Fitball) Упражнения сидя на мяче.	1	29.01.24	http://school-collection.edu.ru/
21	Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса.	1	05.02.24	http://school-collection.edu.ru/
22	Фитбол – гимнастика (Fitball): для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.	1	12.02.24	http://school-collection.edu.ru/
23	Выполнение контрольных нормативов	1	26.02.24	http://school-collection.edu.ru/
24	Степ-аэробика (Step): базовые шаги.	1	04.03.24	http://school-collection.edu.ru/
25	Музыкально - ритмические игры, танцы.	1	11.03.24	http://school-collection.edu.ru/
26	Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.	1	18.03.24	http://school-collection.edu.ru/
27	Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с гантелями.	1	25.03.24	http://school-collection.edu.ru/
28	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног.	1	01.04.24	http://school-collection.edu.ru/

29	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная гимнастика.	1	15.04.24	http://school-collection.edu.ru/
30	Фитбол - гимнастика (Fitball): комплекс упражнений сидя на мяче .	1	22.04.24	http://school-collection.edu.ru/
31	Интервальный тренинг: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.	1	29.04.24	http://school-collection.edu.ru/
32	Восстановительные мероприятия по скалолазанию.	1	06.05.24	http://school-collection.edu.ru/
33	Восстановительные мероприятия по скалолазанию.	1	13.05.24	http://school-collection.edu.ru/
34	Контрольные испытания. Классическая аэробика комплекс.	1	20.05.24	http://school-collection.edu.ru/

Поурочное планирование 4 класс

№п/п	Тема	Практические	Дата изучения	Электронные цифровые ресурсы
1	Введение . Теория.	1	01.09.23	http://school-collection.edu.ru/
2	Разновидности выпадов (lunch)	1	08.09.23	http://school-collection.edu.ru/
3	Разновидности шагов: выпад (lunch).	1	15.09.23	http://school-collection.edu.ru/
4	Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с обручем.	1	22.09.23	http://school-collection.edu.ru/
5	Пилатес мэт (Pilates): обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса.	1	29.09.23	http://school-collection.edu.ru/
6	Пилатес мэт(Pilates): упражнение на растяжку, парная гимнастика.	1	06.10.23	http://school-collection.edu.ru/
7	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь .	1	20.10.23	http://school-collection.edu.ru/
8	Разновидности шагов:	1	27.10.23	http://school-collection.edu.ru/

	соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.			
9	Разновидности шагов: соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями	1	03.11.23	http://school-collection.edu.ru/
10	Развитие спортивно-технического мастерства	1	10.11.23	http://school-collection.edu.ru/
11	Пилатес мэт (Pilates): правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание».	1	17.11.23	http://school-collection.edu.ru/
12	Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика.	1	01.12.23	http://school-collection.edu.ru/
13	Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.	1	08.12.23	http://school-collection.edu.ru/
14	Интервальный тренинг: силовой тренинг.	1	15.12.23	http://school-collection.edu.ru/
15	Специальная физическая подготовка .	1	22.12.23	http://school-collection.edu.ru/
16	Усложнение координация движений.	1	29.12.23	http://school-collection.edu.ru/
17	Техническая подготовка Техника работы рук Техника работы ног Передвижение по рельефу Применение узлов .	1	08.01.24	http://school-collection.edu.ru/
18	Пилатес мэт (Pilates): комплекс.	1	15.01.24	http://school-collection.edu.ru/
19	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку в парной гимнастике.	1	22.01.24	http://school-collection.edu.ru/
20	Фитбол – гимнастика (Fitball)	1	29.01.24	http://school-collection.edu.ru/

	упражнения сидя на мяче.			
21	Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.	1	05.02.24	http://school-collection.edu.ru/
22	Интерваль - ный тренинг. Прыжки с места.	1	12.02.24	http://school-collection.edu.ru/
23	Степ-аэробика (Step): чередование аэробной и силовой нагрузки.	1	26.02.24	http://school-collection.edu.ru/
24	Участие в соревнованиях Соревновательная подготовка по скалолазанию.	1	04.03.24	http://school-collection.edu.ru/
25	Пилатес мэт (Pilates): комплекс.	1	11.03.24	http://school-collection.edu.ru/
26	Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами.	1	18.03.24	http://school-collection.edu.ru/
27	Пилатес мэт (Pilates): комплекс.	1	25.03.24	http://school-collection.edu.ru/
28	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку.	1	01.04.24	http://school-collection.edu.ru/
29	Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.	1	15.04.24	http://school-collection.edu.ru/
30	Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.	1	22.04.24	http://school-collection.edu.ru/
31	Интерваль- ный тренинг: стретчинг и расслабление.	1	29.04.24	http://school-collection.edu.ru/
32	Степ-аэробика (Step): Комлекс	1	06.05.24	http://school-collection.edu.ru/
33	Восстановительные мероприятия .	1	13.05.24	http://school-collection.edu.ru/
34	Контрольные испытания.	1	20.05.24	http://school-collection.edu.ru/

I. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Фитнес-аэробика

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Компьютер, проектор

Аудиозаписи, видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)

Коврики: гимнастические, массажные


Аптечка

Скакалки, мячи, гантели, фитболы

Список литературы:


1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2021. – 216с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2021.
3. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. 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., 2021. – 12с.
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2021.
5. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2021
6. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2021.

Техника выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги

Название	Правильное выполнение	Модификации выполнения
<p>March (марш) – обычная ходьба</p> 	<p>Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - на месте; - с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; - с пружинящим движением коленей.
<p>Out. Out-in</p>	<p>Марш на месте, ноги врозь Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения</p>	
<p>V-Step (ви-степ) - V-шаг</p>	<p>Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счёта. И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед - в сторону; 2 – шаг левой (правой) вперед - в сторону; 3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.; 4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); - с поворотом направо, налево, кругом; - с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.
<p>A-Step (а-степ) А-шаг</p>	<p>Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) 1 – шаг правой (левой) назад в сторону; 2 – шаг левой (правой) назад - в сторону; 3 – шаг правой (левой) вперед – в и.п.; 4 – шаг левой (правой) ногой – в и.п.</p>	

Mambo (Мамбо)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед; 2 – переступить на левую; 3 – шаг правой назад; 4 – приставить левую к правой.	- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие на счёт 3–4 – вперед; - первый широкий шаг выполняется в сторону.
Basic step	Базовый шаг. Выполняется на 4 счёта: 1 – шаг правой ногой вперед. 2 – приставить левую ногу. 3 – шаг правой ногой назад. 4 – приставить левую.	

Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

<p>Step Touch (степ-тач) - приставной шаг</p>	<p>Выполняется с полуприседом на 2 счёта: 1 – широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; 2 – приставить левую к правой ноге в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вперёд, назад, в сторону; - по диагонали; - с поворотом направо, налево; - с поворотом кругом; - углом при многократном повторении – зигзаг; - с двойным или многократным повторением в одном направлении.
<p>Кnee Up (нипподъём)</p>	<p>Шаг в сторону, подъем колена. Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счёта.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняется на 4 счёта в сочетании с ходьбой: шаг вперёд, поднять согнутую другую ногу, два шага назад; - аналогично – начиная движение с шага назад; - с двукратным подниманием бедра (Double – дабл); - с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

Л е н а		
К і с к (к и к) м а х	Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.	- выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.
Lift side	Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	
Curl	Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	
Open Step (оупен-степ) открытый шаг	Выполняется на 2 счёта. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на	- возможно выполнение вперед назад в стойке ноги врозь; - Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая

	<p>протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.</p>	<p>передвигается по дуге; - Side to Side с поворотом кругом.</p>
<p>Grapevine (грейпвайн) переменный скрестный шаг в сторону</p>	<p>Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону – с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.</p>	<p>- по диагонали; - углом, зигзагом; - с поворотом кругом; - с двойным повторением в одном направлении; - с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».</p>
<p>Shasse (чэссэ) скачки с одной ноги на две</p>	<p>Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счёта.</p>	
<p>Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)</p>	<p>Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад</p>	

Toe Touch (Heel Touch) хил- тач (касание пола пяткой)	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) 1– одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 – вернуться в исходное положение.	
Cha-cha-cha (ча-ча-ча)	Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.	

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

1. Стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
2. Стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
3. Колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
4. Мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
5. Таз расположен ровно, без перекоса;
6. Грудь поднята, плечи на одной высоте;
7. Голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
8. Лопатки сдвинуты к позвоночнику.

Требования к технике выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги (унилатеральные) и со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

1. Спина прямая, но без прогиба;
2. Смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
3. Ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
4. Стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
5. Руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики

1. Переминание с ноги на ногу, руки поднимаются поочередно через стороны вверх. (6 раз)
2. Наклон вправо, правая рука на поясе, левая вверх. Тоже в другую сторону. (6 раз)
3. Ноги шире плеч, руки внизу. Поворот вправо, левая рука вперёд, правая нога полусогнута (выпад, правая рука на поясе. (6 раз)
4. Ноги вместе, руки внизу. Руки вверх, прогнуться, наклон вперед, коснуться руками пола. (6 раз)
5. «Стреляем из лука». Ноги шире плеч. Руки в стороны. Имитация выстрела из лука. Вправо, а потом в левую сторону. (6 раз)
6. «Расчесываемся». Ноги вместе, руки внизу. 1-Поднимаем правую руку вверх 2- отводим назад. 3- Поднимаем левую руку вверх 4- отводим назад. (6 раз).
7. «Плываем». Ноги вместе, руки внизу. 1-Поднимаем правую руку вверх через спину, круговое движение 2-вперед. 3- Поднимаем левую руку вверх через спину, круговое движение. 4-вперед. (6 раз).
8. Ноги вместе, руки внизу. Присед. Упор присев.
9. Сидя, ноги вместе прямые. 1-правая нога согнута в колене, левая прямая 2-левая нога согнута в колене, правая прямая. (10 раз).
10. Сидя, ноги вместе прямые. Руки в упоре сзади. 1-ноги поднять вперёд-вверх. 2- и. п. 3-4 тоже. (6 раз).
11. Сидя, ноги вместе прямые. Руки в упоре сзади. 1- правая нога прямая в правую сторону. 2- левая нога прямая в правую сторону. И так по кругу вокруг своей оси. (2 раза) .
12. Из положения сидя перейти в упор присев, а затем в упор лежа.
13. Лежа на животе, руки перед грудью согнуты в локтях. 1- выпрямить руки, голову поднять вверх, потянуться. 2- и. п. (6 раз).
14. Лежа на животе, руки перед грудью согнуты в локтях, перед подбородком. 1-8 ноги согнуты в коленях. Вперед-назад. (2-3 раза).
15. Упор лежа. Принять упор присев.
16. Приседание - руки вперед, руки в стороны.
17. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. (8 по 3р).
18. Ходьба на месте.
19. Стоя ноги вместе руки внизу. «Завязываем шнурки». 1-Правая нога согнутая в колене вперед, 2- левая нога согнутая в колене вперед. 3-4 повторить, 5- правая нога согнутая в колене назад, 6- левая нога согнутая в колене назад. повт. 7-8-то же. Повт. 3 раза.
20. Дыхательные упражнения, восстановления дыхания.
21. Комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиоза. Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках. Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
- б. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги.
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	М	6,1	6,9	7,0	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
	д	6,6	7,4	7,5	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
Прыжок в длину с места (см)	М	145	130	110	150	130	115	160	140	125	165	155	145
	д	135	125	100	140	125	110	150	130	120	155	145	135
Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз/мин)	М	32	28	20	28	26	24	30	28	26	33	30	28
	д	23	17	13	23	21	19	25	23	21	28	25	23
Отжимания (кол-во раз)	М	7	5	3	10	8	6	13	10	7	16	14	12
	д	6	4	2	8	6	4	10	7	5	14	11	8
Наклон вперед сидя (см)	м	+9	+3	+1	+9	+4	+3	+9	+5	+3	+9	+5	+3
	д	+12	+6	+2	+12	+8	+4	+12	+9	+6	+12	+9	+6

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая

культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений.