

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ачинская Мариинская женская гимназия-интернат»

РАССМОТРЕНО  
МО учителей  
Естественно-научного цикла  
\_\_\_\_\_ Исаченко Е.К  
Протокол № 1  
от "29" 08.2024г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УР  
\_\_\_\_\_ Шамара Е.Н.  
Протокол № 1  
от "29" 08.2024г

УТВЕРЖДЕНО Директор  
гимназии  
\_\_\_\_\_ Рюмшина Е.Н.  
Приказ № 245  
от "29" 08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Курса внеурочной деятельности  
«Фитнес- аэробика»  
(для 5-9 классов гимназии)

Ачинск, 2024 г

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса «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:

- историю развития фитнеса в России;
- классификацию видов аэробики;
- роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укрепления здоровья. Фитнес аэробика как средство сохранения активности и долголетия;
- основы музыкальной грамоты. Основные понятия («музыкальная фаза, предложение», «музыкальный квадрат»);
- 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;
- 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 физической 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 физической 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;

- 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 курса «фитнес аэробики»** отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств аэробики;
- самостоятельно составлять комплексы упражнений с элементами Классической аэробики;
- подбору музыкального сопровождения к аэробическим комбинациям с учетом интенсивности и ритма;
- помогать и оказывать поддержку сверстникам;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- 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.

## Содержание курса внеурочной деятельности

**Теоретическая подготовка включает следующие вопросы:** История развития и современное состояние фитнес-аэробики. Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы; развития фитнес-аэробики.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы

планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

*Движение бегом.* Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

*Общеразвивающие упражнения.*

#### ***Упражнения без предмета, для рук:***

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;
- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

**Для шеи и туловища:** наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения вдвоем:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с помощью, с сопротивлением).

**Упражнения с предметами:** С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

**С гантелями (вес 0,5-1кг):**

- из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки;
- то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях;

– различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

### ***Упражнения на снарядах.***

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

## **Технико-тактическая подготовка**

Элементы фитнес-аэробики:

### ***Дисциплина – аэробика. Основные базовые шаги.***

1. Марш (march)
2. V– шаг (V–step)
3. Мамбо (mambo)
4. Приседание (squat)
5. Приставной шаг (steptouch)
6. Виноградная лоза (grapevine)
7. Два приставных шага в сторону (stepline)
8. Шаг с поворотом (pivot)
9. Выставление ноги на носок и пятку (toetouch, heeltouch)
10. Открытый шаг (open step)
11. Выпад (lunge)
12. Скрестный шаг (stepcross)
13. Подъём колена вверх (kneeup)
14. Подъём ноги в сторону (liftlegSide)
15. Захлест ноги назад (legcurl)
16. Махи сгибаемая–разгибаемая ногу (kick)
17. Бег
18. Подскоки
19. Прыжки
20. Прыжки ноги вместе и ноги врозь (jumpingjack)

Дисциплина – степ-аэробика.

1. Базовый шаг (basicstep)
2. V – step
3. Скрестный шаг (step cross)
4. Поворот (Pivot)
5. Шаг с поворотом ( reverseturn)

6. Выпад (lunge)
7. T step
8. Z step
9. Подъем колена вверх (kneeup)
10. Захлест ноги назад (curl)
10. Подъем ноги в сторону (Liftside)
11. Шассе (Chasse)
12. Пони (Pony)
13. Повторы (Repeat knee up)
14. Повторы (Repeat lift)
15. Ножницы (Repeat scissors)
16. Л- шаг (L step)
17. Повтор – ча-ча-ча (Repeat chachacha)
18. Твист (Repeat twist)

### **Дисциплинахип-хоп-аэробика**

Стили: Locking, Popping, Groovin, Crumpin, Old school, New school

Движения руками

Движения низкой амплитуды

1. Сокращение бицепса (bicepscurl)
2. Низкая гребля (lowrow)
3. Низкий удар (lowpinch)
4. Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

Движения средней амплитуды

1. Высокая гребля (uprightrow)
2. Подъёмыруквсторону (side lateral rises)
3. Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulderpunch)
5. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
6. Вперёд – в сторону (L-side)

Движения высокой амплитуды

1. Сгибание рук над головой (alternatingoverheadpress)
2. Вперёд–вверх (L–front)
3. Вверх–вниз (slice)

Разнообразные виды передвижения:

- ту–степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и).
- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм–раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).

- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм–раз и).
- ча–ча–ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед–книзу или в сторону–книзу.

***Элементы, демонстрирующие динамическую силу:***

1. Отжимания на 2–х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из упора лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

***Элементы, демонстрирующие статическую силу:***

1. Упор углом ноги врозь. Упор углом ноги вместе.

***Элементы, демонстрирующие прыжки:***

1. Страдл – ноги в стороны, туловище вперед.
2. Шпагат (фронтальный, саггитальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка».
6. Прыжок с махом ноги вперед–назад.
7. Прыжок толчком 2–мя согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1–ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).
9. «Козлик» ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы».
11. Хич кик (hickkick) – махом согнутой выбить прямую опорную вперед–вверх.
12. Толчком 2–мя «кик» назад.
13. Двойной фан кик с поворотом на 180° (мельница ногами).
14. Перекидной прыжок в шпагат.
15. Толчком 1–ной или 2–мя «козак»; то же с поворотом на 180°.

***Элементы, демонстрирующие махи:***

1. «Хич кик»
2. «Фан кик»
3. «Ножницы»
4. «Кик назад», то же с поворотом на на 180°.
5. «Двойной фан кик», то же с поворотом на 180°.
6. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

***Элементы, демонстрирующие статическое равновесие:***

1. Саггитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.
2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

***Элементы, демонстрирующие динамическое равновесие:***

1. Поворот на одной ноге на 360° другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на одной ноге на 360° другая вертикально вперед с захватом одной рукой.

*Элементы, демонстрирующие гибкость:*

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.
2. Саггитальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат.
4. Лежа на спине ноги в стороны в шпагате захватом руками.
5. «Капуэра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).
6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.
7. Из положения саггитальный шпагат перекаат вправо или влево.

*Бег и подскоки:*

1. Ноги вместе–врозь (джеки)
2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).
3. Кики вперед, назад, в сторону.
4. Толчком двух прыжков на одну другая в сторону (вперед, назад).
5. То же толчком одной.
6. Бег голени назад.
7. Бег, высоко поднимая бедро.
8. Слип вперед (назад, в сторону).
9. Смена ног выпадами.
10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.
11. Пружинные шаги на подскоках.

*Работа руками:*

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть. Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».
2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх–вниз, вперед–назад, круги, полукруги, «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

## **Специальная физическая и функциональная подготовка**

*Упражнения для развития амплитуды и гибкости:*

1. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).
2. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
3. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.
4. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

– Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;

– упражнения на рейке гимнастической скамейки;

– выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;

– прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

– различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

– прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.).

– различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

– из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

**Пружинный шаг** (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

**Прыжки из глубокого приседа.** Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

**Выполнение небольших комбинаций** (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## **Хореография и акробатика**

### **Элементы классического танца:**

– полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;

– приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;

– выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

– махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);

– полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выцае в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднятие ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

**Акробатика** – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно - силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, сосоки).

### **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### ***Педагогические средства восстановления:***

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха;

**Психологические средства восстановления.**

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические средства восстановления.**

- Рациональный режим дня.
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки.
- Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
- Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
- Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
- Гигиенические процедуры.
- Удобная обувь и одежда.

**Физиотерапевтические средства восстановления.**

- душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий);
- ванны: хвойная, жемчужная, солевая;
- сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее чем за 5-7 дней до соревнований;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро;
- спортивные растирки;
- аэризация, кислородо-терапия, баротерапия;
- электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

**Тематическое планирование**

№ пп	Наименование раздела.	Общее количество часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Основные знания о фитнес аэробике	1	1	1	1	1
2	Классическая аэробика	11	11	11	11	11
3	Танцевальная аэробика	5	5	5	5	5
4	Силовой фитнес	6	6	6	6	6
5	Оздоровительный фитнес	11	11	11	11	11
<b>Итого</b>					<b>34</b>	

