

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура. Фитнес-аэробика» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Правительство Российской Федерации приняло решение включить в объем недельной учебной нагрузки третий час физической культуры. **Нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами**, регламентирующими введение третьего дополнительного урока физической культуры в системе образования, являются:

Федеральный уровень:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290). Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).
5. Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.
8. Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России».
9. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.

Региональный уровень:

1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области»/ Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 519-30.
2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

Муниципальный уровень:

1. Устав МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска».
2. Приказ МБОУ лицея №11 №213 от 30.08.2012 г. «Об утверждении локального акта. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».

За основу рабочей программы взяты:

- авторская Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес–аэробики, разработанная Федерацией фитнес-аэробики России (составители: Слущкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А.), Москва, 2011,
- Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов, разработанная коллективом учителей физической культуры (Бесполов Д.В, Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В., Кулешов А.В., Виноградов В.М. и др.), г.Москва,
- использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Факторы, определяющие актуальность программы:

- снижение уровня здоровья и физической подготовленности учащихся.
- снижение интереса в средних и старших классах к традиционным формам и системам физического воспитания.
- недостаточная образованность учащихся и их родителей в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни

Согласно последним данным, состояние здоровья учащихся оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, состоянии устойчивости к заболеваниям. По данным научных исследований более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов (Д.В. Колесов с соавторами, 1998; В.И. Лях с соавторами, 1998; Волков В.Н., 2001).

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Включение фитнес–аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала всё 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 даёт все основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой школьников. 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.

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он наряду с общепринятыми задачами имел инструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепления их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

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

Задачи:

образовательные:

1. 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;
2. воспитание устойчивого интереса к предмету;
3. содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

оздоровительные:

1. воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
2. формирование правильной осанки;
3. развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей;
4. воспитание у обучающихся стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности;

воспитательные:

1. 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;
2. воспитание положительных качеств личности, формирование навыков коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
3. формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;
4. улучшение психического состояния, снятие стрессов

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.

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

на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение, приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование);

на реализацию *принципа достаточности соответствия*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение 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 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.

Для успешного решения поставленных задач программы предлагается использовать следующие методы обучения:

1. *Наглядный метод практического показа* – является основным в преподавании учащимся физической культуры на основе фитнес-аэробики. В нем можно выделить два уровня: наглядно-зрительный и наглядно-слуховой. Основное содержание метода – показ педагогом не только «что» сделать, но и «как» исполнить. При этом используются такие словесные методы, как беседа, рассказ, объяснение с применением образной речи.

2. *Метод повторения* – также очень важен, так как способствует формированию, воспитанию и развитию мышечной памяти, которая в свою очередь является основой успешности освоения знаний.
3. *Метод обобщения* – направлен на развитие осознанного отношения обучающихся к физической культуре, формирование музыкального мышления через активизацию жизненного и музыкального опыта детей к знакомству с новыми знаниями и их закреплению в различных видах деятельности.
4. *Метод эмоциональной драматургии* – важен как в построении уроков, так и в собственном исполнении обучающимися отдельных танцевальных элементов. Основная функция – помочь обучающимся в самовыражении при исполнении танцевального материала.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

1. здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков; обучение основам организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца; привитие навыков правильного дыхания, приемов массажа; спортивной деятельности на свежем воздухе в целях закаливания; использование физических упражнений, имеющих лечебно-восстановительный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
3. информационно-коммуникационные технологии – использование интернет-ресурсов для сообщений, демонстрации презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры; демонстрация визуального ряда о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека для формирования мотивации к отказу от вредных привычек.

Содержание программы

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-аэробики».

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую и хореографическую подготовку, что отражается в содержании предмета для каждого года обучения.

На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

I. Спортивно-оздоровительный этап – 5-9 класс

III. Учебно-тренировочный этап – 10-11 классы

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 ее 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.

Учебно-тренировочный этап (10-11 классы)

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Создание условий для мотивации к здоровому образу жизни, основанному на отказе от вредных привычек и повышенной двигательной активности.
2. Формирование положительных качеств личности.
3. Развитие специальных физических качеств (выносливости, ловкости, координированности) - способность к выполнению большого количества повторений движений, а также движений высокой интенсивности и повышенной амплитуды.
4. Раскрытие творческого потенциала обучающихся через формирование умений составления связок в комбинированные композиции, состоящие из низкоударных и высокоударных элементов аэробики, а также танцевальных композиций в высоком музыкальном темпе (140-145 ударов в минуту).
5. Создание условий для поддержания хорошей общей физической и технической подготовки.
6. Формирование навыков составления плана самостоятельного занятия физическими упражнениями и проведения самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
7. Формирование мотивации к участию в показательных выступлениях и соревнованиях.

5.	движений и ритма музыки. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками. Стретчинг (растяжки). Правила выполнения стретчинга. Парный стретчинг. Основные правила работы с партнёром. Комплекс упражнений для парного стретчинга.		2
III.	Степ аэробика	1ч	9 ч
1.	Вводный урок: Предупреждение и профилактика травматизма во время занятий степ аэробикой. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой. Первая помощь при растяжении мышц и связок.	1	1
2.	Степ аэробика. Разучивание новых элементов степ аэробики. Сочетание маршевых и синкопированных элементов. Понятие синкопы. Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Разучивание связок и составление комбинации из них. Подбор музыки с учётом интенсивности и ритма. Составление собственных связок и комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.		5
3.	Функциональная тренировка. Правила техники безопасности во время занятия функциональным тренингом с использованием утяжелителей и степ-платформ. Правила дыхания во время выполнения упражнений. Односуставные и многосуставные упражнения. Комплексы упражнений на развитие силовой выносливости.		3
IV.	Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе.	2ч	6ч
1.	Вводный урок: Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе. Функции спортивно-оздоровительных практик. Функции восстановительных практик.	1	
2.	Калланетика – универсальная система физического тренинга, основанная на статодинамических упражнениях, помогающих проработке глубоких мышечных слоёв. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики.		2
3.	Пилатес – система физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса.		2
4.	Восстановительные практики современного фитнеса. Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (стретчинг и релаксация).		2

11 класс

№	Раздел (с подробным содержанием тем)	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)
I.	Оздоровительная фитнес-аэробика	2ч	7 ч
1.	Вводный урок: Физическая культура человека. Здоровый образ жизни. Понятие ЗОЖ, основные его принципы. Факторы, негативно влияющие на ведение здорового образа жизни. Физическая активность как главная составляющая здорового образа жизни. Формы самостоятельных занятий физической культурой. Принципы организации самостоятельных занятий физической культурой.	1	
2.	Контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) – один из основных видов самоконтроля. Определение зон эффективности физической нагрузки по ЧСС. Формула Карванена. Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам и резервных возможностей организма. Проба Руфье. Измерение индекса Руфье.	1	1
3.	Техника базовых шагов и элементов аэробики. Виды шагов. Техника движений руками. Согласованные сочетания движений руками с базовыми шагами и элементами аэробики. Комбинации с изменением геометрии шагов. Сочетание различных шагов и элементов аэробики в комбинациях. Выполнение комбинаций в разных музыкальных темпах, подбор музыкального сопровождения в зависимости от насыщения комбинации сложными элементами. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.		3
4.	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений, направленных на развитие физических данных и коррекцию нарушений осанки и фигуры, поддержание массы тела и развитие координации движений. Анализ эффективности функционального тренинга.		3
II.	Танцевальная аэробика	1ч	6ч
1.	Вводный урок: Структура занятия фитнес-аэробикой. Структура занятия фитнес-аэробикой. Функциональная направленность и задачи каждой части занятия. Распределение и дозирование физической нагрузки, достижение целевых зон частоты пульса в зависимости от части урока.	1	
2.	Танцевальные направления современного фитнеса. Возникновение новых течений и направлений в танцевальной аэробике. Zumba – один из видов кардиотренировки. Разучивание танцевальных комбинаций в стиле уличных танцев, Zumba, Body balet. Принципы музыкальности при составлении танцевальных комбинаций. Понятие «музыкального квадрата» в фитнесе. Составление собственных комбинаций. Анализ.		4

3.	Работа над ошибками. Стретчинг (растяжки). Функции стретчинга, его влияние на здоровье и организм человека. Правила выполнения стретчинга. Комплекс упражнений для стретчинга.		2
III.	Степ аэробика	1ч	9 ч
1.	Вводный урок: Техника безопасности на уроке. Основы техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ. Запрещённые движения в степ аэробике.	1	
2.	Степ аэробика. Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма. Базовые и усложнённые шаги и элементы степ аэробики. Унилатеральные движения и билатеральные движения, их главное отличие. Техника исполнения сложных и травмоопасных элементов. Анализ и самоанализ исполнения этих элементов. Правила составления комбинаций. Разучивание комбинаций и исполнение этих комбинаций под музыку в среднем и быстром темпе. Регулирование уровня сложности урока степ аэробики в соответствии с уровнем физической подготовленности и физического состояния. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.	1	4
3.	Функциональная тренировка. Подбор упражнений и комплексов упражнений в соответствии с поставленной задачей и индивидуальными особенностями (коррекция осанки, коррекция массы тела, развитие силы или выносливости определённой группы мышц). Анализ. Работа над ошибками.		3
IV.	Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе.	2ч	7ч
1.	Вводный урок: Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе. Функции спортивно-оздоровительных практик. Функции восстановительных практик.	1	
2.	Калланетика – универсальная система физического тренинга, основанная на статодинамических упражнениях, помогающих проработке глубоких мышечных слоёв. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики.	1	2
3.	Пилатес – система физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса.		3
4.	Восстановительные практики современного фитнеса. Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (стретчинг и релаксация).		2

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Наименование разделов, тем	Кол. часов	Дата	Знания, умения, компетенции	Практическая работа
I.	Фитнес- аэробика 9ч.				
1.	Вводный урок: Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ)	1		ЗОЖ и вредные привычки. Отказ от вредных привычек – один из основных факторов здорового образа жизни. Понятие «привычка» и «вредная привычка». Предпосылки приобщения к вредным привычкам. Особо опасные вредные привычки. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Способы борьбы с вредными привычками. Профилактика возникновения вредных привычек.	
2-3	Здоровьесберегающий аспект оздоровительной аэробики.	2		Использование основных движений и элементов оздоровительной аэробики при составлении комплекса утренней зарядки.	
				Последовательность упражнений в комплексе утренней зарядки.	Составление собственных комплексов для утренней зарядки. Анализ. Работа над ошибками.
4-6	Типы аэробных упражнений.	3		Упражнения, направленные на комплексное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем как средство профилактики различных заболеваний.	
				Овладение базовыми шагами и элементами аэробики, упражнениями, направленными на коррекцию нарушений осанки, поддержание массы тела и коррекцию фигуры, комплексами упражнений на развитие координации.	

				Комплекс упражнений на развитие координации. Диапазон частоты пульса во время аэробной нагрузки.	
7-9	Функциональная тренировка.	3		Подбор упражнений и комплексов упражнений в соответствии с поставленной задачей и индивидуальными особенностями (коррекция осанки, коррекция массы тела, развитие силы или выносливости определённой группы мышц).	Составление собственных комплексов.
2.	Танцевальная аэробика 7ч.				
1.	Вводный урок: Современные направления танцевальной аэробики.	1		Современные направления танцевальной аэробики Просмотр видеоматериалов по разнообразию направлений танцевальной аэробики.	
2-3	Современное направление - River dance.	2		River dance (аэробика в стиле ирландских танцев) – направление, популярное после 1994 года. танцевальные движения ирландского танца.	Составление танцевальной комбинации в стиле ирландских танцев, импровизация.
4-5	Folk - аэробика	2		Понятие «Folk аэробика». Отличительные признаки Folk аэробики. Элементы греческого танца «Сиртаки», составление комбинации в стиле греческого танца.	
6-7	Стретчинг (растяжки).	2		Стретчинг (растяжки). Правила выполнения стретчинга. Парный стретчинг. Основные правила работы с партнёром. Комплекс упражнений для парного стретчинга.	
3.	Степ аэробика 10ч.				
1.	Вводный урок: Предупреждение и профилактика травматизма во время занятий степ аэробикой.	1		Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой. Первая помощь при растяжении мышц и связок.	

2-5	Степ аэробика.	4		Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма. Базовые и усложнённые шаги и элементы степ аэробики.	
				Унилатеральные движения и билатеральные движения, их главное отличие. Техника исполнения сложных и травмоопасных элементов. Анализ и самоанализ исполнения этих элементов. Правила составления комбинаций.	
				Разучивание комбинаций и исполнение этих комбинаций под музыку в среднем и быстром темпе.	
				Регулирование уровня сложности урока степ аэробики в соответствии с уровнем физической подготовленности и физического состояния.	
				Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.	Составление собственных комбинаций.
6-10	Функциональная тренировка.	5		Подбор упражнений и комплексов упражнений в соответствии с поставленной задачей и индивидуальными особенностями (коррекция осанки, коррекция массы тела, развитие силы или выносливости определённой группы мышц). Анализ. Работа над ошибками.	Составление собственных комбинаций.
4.	Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе				
1	Вводный урок: Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе.	1		Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе. Функции спортивно-оздоровительных практик. Функции восстановительных практик.	

2-4	Калланетика	3		Калланетика – универсальная система физического тренинга, основанная на статодинамических упражнениях, помогающих проработке глубоких мышечных слоёв. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики.	
5-7	Пилатес	3		Пилатес – система физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса.	
8-9	Практика современного фитнеса.	2		Восстановительные практики современного фитнеса. Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (стретчинг и релаксация).	Составление комплексов упражнений (стретчинг и релаксация).

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№ урока	Наименование разделов, тем	Кол. часов	Дата	Знания, умения, компетенции	Практическая работа
I.	Оздоровительная фитнес-аэробика 9ч.				
1.	Вводный урок: Физическая культура человека.	1		Здоровый образ жизни. Понятие ЗОЖ, основные его принципы. Факторы, негативно влияющие на ведение здорового образа жизни. Физическая активность как главная составляющая здорового образа жизни. Формы самостоятельных занятий физической культурой. Принципы организации самостоятельных занятий физической культурой.	
2-3	Контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой.	2		Контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) – один из основных видов самоконтроля. Определение зон эффективности физической нагрузки по ЧСС. Формула Карванена. Проба	Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам и резервных

				Руфье. Измерение индекса Руфье.	возможностей организма.
4-6	Техника базовых шагов и элементов аэробики.	3		Виды шагов. Техника движений руками. Согласованные сочетания движений руками с базовыми шагами и элементами аэробики. Сочетание различных шагов и элементов аэробики в комбинациях. Выполнение комбинаций в разных музыкальных темпах, подбор музыкального сопровождения в зависимости от насыщения комбинации сложными элементами. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.	Комбинации с изменением геометрии шагов. Составление собственных комбинаций.
7-9	Функциональная тренировка.	3		Комплексы упражнений, направленных на развитие физических данных и коррекцию нарушений осанки и фигуры, поддержание массы тела и развитие координации движений.	Анализ эффективности функционального тренинга.
2.	Танцевальная аэробика	7ч.			
1.	Вводный урок: Структура занятия фитнес-аэробикой.	1		Знание структуры занятия фитнес-аэробикой.	
2-5	Танцевальные направления современного фитнеса.	4		Танцевальные направления современного фитнеса. Возникновение новых течений и направлений в танцевальной аэробике. Zumba – один из видов кардиотренировки. Разучивание танцевальных комбинаций в стиле уличных танцев, Zumba, Body balet. Принципы музыкальности при составлении танцевальных комбинаций. Понятие «музыкального квадрата» в фитнесе. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.	
6-7	Стретчинг	2		Стретчинг (растяжки). Функции стретчинга, его влияние на здоровье и организм человека. Правила выполнения стретчинга. Комплекс упражнений для	Составление комплекса упражнений для

				стретчинга.	стретчинга.
3.	Степ аэробика 10ч.				
1.	Вводный урок: Техника безопасности на уроке.	1		Основы техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий аэробикой с использованием степ платформ. Запрещённые движения в степ аэробике.	
2-6	Степ аэробика.	5		Степ аэробика как один из самых популярных видов аэробики, помогающих обеспечить хорошую кардионагрузку и воспитывать общую выносливость организма.	
				Базовые и усложнённые шаги и элементы степ аэробики. Унилатеральные движения и билатеральные движения, их главное отличие. Техника исполнения сложных и травмоопасных элементов. Анализ и самоанализ исполнения этих элементов.	
				Правила составления комбинаций. Разучивание комбинаций и исполнение этих комбинаций под музыку в среднем и быстром темпе.	
				Регулирование уровня сложности урока степ аэробики в соответствии с уровнем физической подготовленности и физического состояния. Составление собственных комбинаций. Анализ. Работа над ошибками.	Составление собственных комбинаций.
7-10	Функциональная тренировка.	4		Упражнения и комплексы упражнений в соответствии с поставленной задачей и индивидуальными особенностями (коррекция осанки, коррекция массы тела, развитие силы или выносливости определённой группы мышц). Анализ. Работа над ошибками.	Составление собственного комплекса упражнений.

4.	Спортивно-оздоровительные и восстановительные практики в современном фитнесе 9ч.				
1.	Вводный урок: Разнообразие спортивно-оздоровительных и восстановительных практик в современном фитнесе.	1		Функции спортивно-оздоровительных практик. Функции восстановительных практик.	
2-4	Калланетика	3		Калланетика – универсальная система физического тренинга, основанная на стато-динамических упражнениях, помогающих проработке глубоких мышечных слоёв. Основные принципы выполнения упражнений Калланетики.	Составление собственных комплексов.
5-7	Пилатес	3		Пилатес – система физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Основные принципы выполнения комплекса упражнений Пилатеса.	Составление собственных комплексов.
8-9	Стретчинг	2		Восстановительные практики современного фитнеса. Составление комплексов упражнений восстанавливающей направленности (стретчинг и релаксация).	

Требования к уровню подготовки учащихся

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны знать правила техники безопасности и поведения на уроках фитнес аэробики

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;

стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);

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

Учащийся должен знать:

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- основные направления и понятия фитнес аэробики;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- танцевальные названия изученных элементов.

Учащийся должен уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве; координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- самостоятельно отрабатывать технику движений
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по ритмической гимнастике

Критерии оценивания занятий фитнес аэробикой являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по ритмической гимнастике, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к ритмической гимнастике

Отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании знаний по предмету «Ритмическая гимнастика» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, самостоятельная работа, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, показ и выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, координационно правильно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.</p>	<p>За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допуская не более двух незначительных ошибок (координационных или музыкальных)</p>	<p>За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущены ошибки, приводящие к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных условиях.</p>	<p>За выполнение, в котором: Не знание материала программы.</p>

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
Учебно-методическое обеспечение программы:**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2010
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2014. – 72 с.
3. Вербина О. Ю. учебное пособие «Фитнес-аэробика» /О.Ю.Вербина.- Чебоксары:Чуваш.гос.пед.ун-т,2012.-36с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2012.
5. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2013.
6. Слуцкер О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. М.: 2015
7. .
8. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2010.

Информационно-коммуникационные средства

1. [http:// www.standart.edu. ru/](http://www.standart.edu.ru/) Специальный сайт Министерства Образования и науки РФ и издательства «Просвещение»:
2. <http://www.Window.edu.ru/> Информационная система « Единое окно доступа к образовательным ресурсам» Информационное методическое пособие для учреждений общего образования. М., 2007.
3. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
4. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
5. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
6. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.