

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Фитнес — это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес — это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Данная программа разработана для групповых занятий с воспитанницами. Основная цель групповых занятий — положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по оздоровительному фитнесу.

Группа комплектуется из учащихся 8-11 классов. Программа рассчитана на 2 часа в неделю. Наполняемость групп составляет 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Цель и задачи программы

Цель программы:

– оптимизация физического развития у занимающихся, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и трудовой деятельности.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям фитнесом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- укрепление и сохранение здоровья,
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций занимающихся;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности;
- воспитание средствами фитнеса морально-волевых и духовно-нравственных качеств;
- обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Образовательная программа дополнительного образования детей "Оздоровительный фитнес" является модифицированной, разработана на основе программы "ФИТНЕС – ДАНС" Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт – Петербург, "Детство – пресс", 2007 г., программы Н.В. Егоровой "Детский фитнес". – М.: УЦ "Перспектива", 2012., а также методического пособия "Фитнес для детей и подростков", Москва, "Федерация Аэробики России", 1997г.

как поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы «Оздоровительный фитнес»:

- Занятия базируются на многообразии применяемых автором физических упражнений аэробики, хореографии, пилатеса, фитбола, стретчинга;
- строго учитывает возрастные особенности детей и подростков;
- содержание ее доступно для обучающихся;
- автором исключены травмоопасные упражнения и максимальные физические нагрузки;
- использование ИКТ (мультимедиа-программ и видеозаписей);
- постоянный контроль состояния здоровья детей и подростков, ведение дневника самоконтроля каждым обучающимся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- отбор детей в творческое объединение не проводится.

Занятия по программе проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыка используется как фактор обучения, так движения легче запоминаются.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие на занятиях по "Оздоровительному фитнесу" возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов.

Принципы построения тренировочного процесса

Процесс обучения построен на основе:

- 1) использования общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности индивидуализации и прогрессирования;
- 2) целевой направленности на принципы воспитания, такие, как демократизация, гуманизация, патриотизм, научность и народность;
- 3) целевой направленности на принципы, выражающие специфические закономерности занятий физическими упражнениями.

Система занятий основана на следующих принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности.

Программу составляют наиболее важные научно-методологические основы фитнеса, далее – более конкретные средства, методы, принципы, формы использования средств фитнеса в процессе физического воспитания с занимающимися.

Предполагаемые результаты.

В результате обучения и воспитания занимающийся должен знать:

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной фитнес-тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;

Занимающийся должен уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы.

Характеристика и содержание программы:

***тип**- программа дополнительного образования

***вид**- модифицированная

***направленность**- физкультурно-оздоровительная

***по цели обучения** - спортивно-оздоровительная

***по возрасту** - разновозрастная

***по срокам реализации**- 1 год (2 часа в неделю 36 недель)

В программу включены следующие виды фитнеса – классическая аэробика, фитбол-аэробика, пилатес, особое внимание уделяется специальным комплексам упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах (стретчинг), упражнениям для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; упражнениям для формирования осанки (пилатес)

Классическая аэробика подразумевает выполнение таких упражнений как ходьба, бег, прыжки, тянущие движения, а также включает в себя комплексы упражнений на различные группы мышц. Оздоровительная аэробика отличается меньшей нагрузкой на организм и не имеет противопоказаний, ограничений.

Силовая аэробика — это сочетание аэробных упражнений, составляющих основу всех основных направлений

и анаэробных движений (с отягощениями). Широко используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

Данные виды аэробики

- помогают избавиться от лишних жировых отложений
- подтягивают и тонизируют, укрепляют мышцы
- нормализуют работу сердечно-сосудистой системы
- укрепляют здоровье и иммунитет
- нормализуют гормональный фон
- улучшают кровообращение в органах и тканях организма.

Фитбол-аэробика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А.Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Пилатес

Метод Пилатеса — это система несложных, но очень эффективных упражнений, разработанная для того, чтобы вернуть людей к их природному состоянию, заново научить их двигаться так, как они умели в детстве — легко, свободно, пластично, сделать их тела и позвоночник гибкими, сильными, выносливыми. Это контроль над организмом и, следовательно, над качеством своей жизни. При этом система является совершенно безопасной и подходит абсолютно всем, независимо от пола, возраста и физической формы. Пилатес — система упражнений, направленных на детальную проработку мышц тела включая мелкие, не участвующие в обычных упражнениях, увеличение подвижности суставов, позвоночника и эластичности связок.

Основными формами обучения являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия (в форме бесед, групповые и индивидуальные практические занятия).

Теоретический раздел программы предусматривает овладение занимающимися научно-практических и специальных знаний в форме бесед и непосредственно в тренировке. Это им необходимо для познания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, осознания роли фитнеса как средства оздоровления, творческого использования своих возможностей для физического развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни в процессе учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. На практических занятиях занимающиеся осваивают навыки тренировочной деятельности. Работа с занимающимися осуществляется в течение всего учебного года. Продолжительность учебного года составляет 35 недель занятий.

2 раза в неделю по 1 часу.

Сроки реализации программы – с 1 сентября по 31 мая включительно.

Количество подростков- 15 в каждой группе, всего 2 группы.

Содержание программы

1. Основы знаний. Теоретические сведения:

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

2. Базовые элементы классической аэробики:

- **Обычная ходьба– марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:
- **Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).** Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.
- **V-шаг (V-Step– ви-степ).** Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

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

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

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

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации шага V-Step:

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

2-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

- **Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.
- **Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.
 - 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
 - 2– шаг назад левой ногой;
 - 3– шаг вправо правой ногой;
 - 4– шаг вперед левой.
 То же с другой ноги.
- **Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

 1. двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
 2. многократное выполнение движения с одной ноги.
- **Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

 1. с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
 2. в разных направлениях.
- **Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.
- **Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.
- **Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

- **Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.
- **Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.
- **Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.
- **Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:
1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;
2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.
- **Приседание (Plie– плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.
- **Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.
- **Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.
Модификации:
1. по диагонали;
2. с двойным или многократным повторением.
- **Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:
1– шаг правой вперед;

- 2– переступить на левую;
- 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

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

- **Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.
- **Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекалом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

- **Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.
- **Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

3. Базовые элементы гимнастики:

- **одиночные:** мосты, шпагаты, стойки, равновесия, перекалы и кувырки;
- **парные упражнения:** равновесия, стойки, поддержки, взаимные перемещения партнеров;
- **пирамидковые упражнения:** простые упражнения в тройках и четверках..

4. Общеразвивающие упражнения:

- **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; перекалы с ноги на ногу;
- **упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:** сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади;
- **упражнения на пресс:** для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;
- **упражнения для мышц спины и ягодиц;**
- **упражнения с гантелями;**
- **упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.**

5. Стретчинг:

- **статический** — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- **динамический** — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

- **предварительный, глубокий;**
- растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины;
- пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

6. Пилатес:

Упражнение	Уровень сложности	Количество повторений	Примечания
«Волна»	Базовый	10	
<u>Скручивание</u>	Базовый	10	
<u>Подъем согнутых ног лежа на спине</u>	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Последовательно
<u>Повороты таза лежа на спине</u>	Базовый	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
<u>Подъем ног лежа на боку</u>	Базовый	По 10 раз в каждую сторону	Последовательно
<u>Разгибание спины лежа на животе</u>	Базовый	10	
<u>Круги ногами</u>	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Сотня»	Средний	10 дыхательных циклов	Воспользуйтесь модификацией
<u>Перекаты на спине</u>	Базовый	10	
<u>Растяжка спины</u>	Базовый	5	
<u>Мостик на плечах</u>	Средний	По 5 раз каждой ногой	Воспользуйтесь модификацией. Последовательно
<u>Растяжка одной ноги</u>	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Пила»	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
<u>Повороты корпуса сидя</u>	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
<u>Махи ногами лежа на боку</u>	Базовый	По 10 раз каждой ногой	Последовательно
«Удар пяткой»	Средний	По 10 раз каждой ногой	Попеременно
«Потягивающаяся кошка»	Базовый	5	
<u>Подъем ног из упора лежа</u>	Средний	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Плавание»	Средний	10 дыхательных циклов	
«Тюлень»	Средний	10	Воспользуйтесь

Критерии и индикаторы эффективности реализации учебной программы:

- Самостоятельные занятия упражнениями
- Разработка собственной программы на основе усвоенных теоретико-методических посылок
- Самоконтроль

Формы оценки и контроля уровня усвоения программы:

- Анкетирование
- Антропометрические измерения
- Самоконтроль при помощи функциональной пробы
- Мониторинг физической подготовленности

Материально – техническое обеспечение:

- ✓ помещение для занятий со специальным покрытием,
- ✓ музыкальная аппаратура(магнитофон, колонки, микрофон-система для фитнеса),
- ✓ музыка(диски),
- ✓ спортивный инвентарь: гантели (500гр-2пары, 1кг-3 пары, 1,5 кг-8пар, 2,0-2,5 кг-8 пар), утяжелители(2,0кг-12 пар, 1,5кг-5 пар), кольца для пилатеса-15шт, резиновые жгуты-15шт, резиновые амортизаторы (восьмёрка)-15 шт, гимнастические палки (бодибар).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		3			
1.1.	Ведение в образовательную программу и техника безопасности на занятии "Оздоровительный фитнес"		1		Фронтальный опрос
1.2.	История развития фитнеса. Введение в культуру фитнес-аэробики		1		Фронтальный опрос
1.3.	Физические нагрузки, особенности питания и средства восстановления при занятиях фитнесом.		1		Тест
1.4.	Травмы и их профилактика. Гигиена спортивных занятий. Физические качества и способы их развития. Здоровый образ жизни. Закаливание. Режим дня.		В течение занятий учебного курса		Практическая работа
2. Общая физическая подготовка					
2.1.	Элементы гимнастики	10		10	Зачет
2.1.	Общеразвивающие упражнения	18		18	Практическая работа
3. Специальная физическая подготовка					
3.1.	Элементы фитнес-аэробики	11		11	Зачет
3.2.	Элементы пилатеса	10		10	Зачет
3.3.	Элементы стретчинга	10		10	Зачет
3.4.	Элементы футбола	10		10	Зачет
4. Работа в каникулярное время		По отд. плану			
Итого:		72	3	69	

Календарное учебно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Традиционный Вводный урок	1	Ведение в образовательную программу и техника безопасности на занятии "Оздоровительный фитнес"		Фронтальный опрос
2.				Традиционный Урок-диалог	1	История развития фитнеса. Введение в культуру фитнес-аэробики		Фронтальный опрос
3.				Традиционный Урок-диалог	1	Физические нагрузки, особенности питания и средства восстановления при занятиях фитнесом.		Тест
4.				Тренировочное занятие	1	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки: построение, перестроения в 1, 2, 3 колонны		
5.				Входной контроль (первичный)	1.	Травмы и их профилактика. Техника выполнения ОРУ без предметов Выполнение входной диагностики: сдача нормативов		Входная диагностика: сдача нормативов
6.				Тренировочное занятие	1.	Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения стоя		
7.				Тренировочное	1.	Гимнастические упражнения Наклон вперед из		Зачет

			занятие		положения стоя (промежуточный тест)			
8.			Тренировочное занятие	1.	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине			
9.	октябрь		Тренировочное занятие	1.	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине (промежуточный тест)		Зачет	
10.			Тренировочное занятие	1.	Гимнастические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу			
11.			Тренировочное занятие	1.	Гимнастические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (промежуточный тест)		Зачет	
12.			Тренировочное занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости			
13.			Тренировочное занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений для развития выносливости			
14.			Тренировочное занятие	1	Травмы и их профилактика. Техника выполнения базовых шагов аэробики			
15.			Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц плечевого пояса без предметов			
16.			Контрольное занятие	1.	Общеразвивающие упражнения для развития мышц плечевого пояса с гантелями			
17.		ноябрь		Тренировочное занятие	1.	Общеразвивающие упражнения для развития мышц плечевого пояса с утяжеленной гимнастической палкой (бодибаром)		

18.		Тренировочное занятие	1.	Общеразвивающие упражнения для развития мышц туловища без предметов		
19.		Контрольное занятие	1.	Общеразвивающие упражнения для развития мышц туловища с гантелями		
20.		Тренировочное занятие	1.	Общеразвивающие упражнения для развития мышц туловища с утяжеленной гимнастической палкой (бодибаром)		
21.		Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук и ног без предметов		
22.		Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук и ног с гантелями		
23.		Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук и ног с утяжеленной гимнастической палкой (бодибаром)		
24.		Тренировочное занятие	1	Комплексная тренировка, включающая ОРУ для развития мышц тела без предметов		
25.		Тренировочное занятие	1.	Комплексная тренировка, включающая ОРУ для развития мышц тела с гантелями		
26.	Декабрь	Тренировочное занятие	1.	Комплексная тренировка, включающая ОРУ для развития мышц тела с бодибаром		
27.		Тренировочное занятие	1.	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. (March , Straddle– стрэдл , V-Step– ви-степ, Pivot Turn) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		

28.		Тренировочное занятие	1.	Физические качества и способы их развития. Базовые и альтернативные шаги аэробики. (Cross-Step– кросс-степ, Push Touch) Аэробика и её виды		
29.		Тренировочное занятие	1.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (Straddle– стрэдл)		
30.		Тренировочное занятие	1	Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Комплекс упражнений для развития осанки		
31.		Тренировочное занятие	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Jumping Jack, Jogging) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		
32.		Тренировочное занятие	1	Базовые и альтернативные шаги аэробики (Leg Lift, . Lunge– ланж, Squat– сквот)		
33.		Тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (Knee Lift, Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ)		
34.	Январь	Тренировочное занятие	1.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (Plie Touch– плие-тач)		
35.		Тренировочное занятие	1.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (Leg Curl– лэг-кёрл)		

36.		Промежуточный контроль	1.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (Hopscotch– хопскотч, Hamstring Curl– хамстринг-кёрл)		Сдача контрольных нормативов
37.		Тренировочное занятие	1.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (Side Tip– сайд-тип)		
38.		Тренировочное занятие	1.	Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники выполнения базовых и альтернативных шагов в фитнес-аэробике.		
39.		Тренировочное занятие	1	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.		
40.		Тренировочное занятие	1	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости		
41.		Тренировочное занятие	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях		
42.	Февраль	Тренировочное занятие	1	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.		
43.		Тренировочное занятие	1.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.		
44.		Тренировочное занятие	1.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.		
45.		Тренировочное занятие	1.	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу		

46.			Тренировочное занятие	1.	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере			
47.			Тренировочное занятие	1.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.			
48.			Тренировочное занятие	1	Техника безопасности при проведении занятий на фитолах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.			
49.	Март		Тренировочное занятие	1	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики			
50.			Тренировочное занятие	1	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.			
51.			Тренировочное занятие	1	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.			
52.			Тренировочное занятие	1.	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике			
53.			Тренировочное занятие	1.	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой			
54.			Тренировочное занятие	1.	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой			
55.			Тренировочное занятие	1.	Упражнения на развитие осанки, гибкости Выполнение комплекса упражнений на фитболе			
56.				Контрольное	1.	Комплексная тренировка для самостоятельного		Зачет

			занятие		выполнения гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		
57.	Апрель		Тренировочное занятие	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости		
58.			Тренировочное занятие	1	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом		
59.			Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие осанки, гибкости		
60.			Тренировочное занятие	1	Пилатес: техника выполнения движений и упражнений в пилатесе		
61.			Тренировочное занятие	1.	Техника выполнения упражнений для рук с жгутом		
62.			Тренировочное занятие	1.	Техника выполнения упражнений для ног в партере		
63.			Тренировочное занятие	1.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.		
64.			Тренировочное занятие	1.	Техники выполнения упражнений на развитие гибкости		
65.		Май		Тренировочное занятие	1.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	
66.			Тренировочное занятие	1	Техника упражнений на растягивание мышц туловища		

67.		Тренировочное занятие	1	Комплекс йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой		
68.		Тренировочное занятие	1	Техника упражнений на растягивание мышц ног Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Стретчинг		
69.		Тренировочное занятие	1	Техника упражнений на растягивание мышц спины. Стретчинг.		
70.		Тренировочное занятие	1.	Йога. Обучение технике выполнения дыхательных упражнений в йоге		
71.		Тренировочное занятие	1.	Совершенствование техники выполнения движений в пилатесе		
72.		Итоговый контроль	1.	Выполнение контрольных нормативов по итогам года		Сдача контрольных нормативов

Литература:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Учебно -методическое пособие "Образовательная программа "Фитнес-аэробика" учебно-методическое пособие / сост. С. А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб.для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.