

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Фитнес» составлена и разработана на основе фитнес-программы CORE FIRST для обучающихся 7-11 классов в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012),

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726),

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- в соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. N 189, в редакции изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 №85, изменение №2 утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 №72, далее СанПиН 2.4.2. 2821-10).

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель :**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-программ для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

***образовательные***

*-*обучение основным «базовым» шагам и прыжкам танцевальной разминки;

- работа на силу: силовые упражнения на проработку отдельных мышечных групп;

- работа на релаксацию с растяжкой;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

***воспитательные***

**-** выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***Развивающие:***

**-**развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

-повышение работоспособности и двигательной активности;

- воспитание правильной осанки;

- развитие музыкальности, чувства ритма;

- нормализации массы тела;

- улучшение психического состояния, снятие стрессов;

- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

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

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

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

- соблюдению дидактических правил  *от известного к неизвестному*  и *от простого к сложному,*  которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

*- усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - программ в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ур. сложности | Год обучения | Название раздела, темы | Трудоёмкость  (кол.часов) | | | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| Стартовый | 1 | Основы знаний | 1.5 | 1.5 | - | Опрос |
| Техническая подготовка | 63 | 3 | 60 | Сдача нормативов технической подготовки |
| Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | Сдача нормативов технической подготовки |
| Общефизическая подготовка | 30,5 | - | 30,5 |  |
| Соревнования | 6 | **-** | **6** | Участие в соревнованиях школьного уровня |
| Итого на стартовом уровне | **111** | **3,5** | **107,5** |  |
| Базовый | 2 | Основы знаний | 3 | 3 | - |  |
| Техническая подготовка | 60 |  | 60 | Сдача нормативов технической подготовки |
| Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | Сдача нормативов технической подготовки |
| Общефизическая подготовка | 31 | **-** | 31 | Сдача нормативов технической подготовки |
| Соревнования | 7 | **-** | 7 | Участие в соревнованиях городского уровня |
| ИТОГО | **111** | **3** | **108** |  |
| Продвинутый | 3 | Основы знаний | 3 | 3 | - |  |
| Техническая подготовка | 30 | 1,5 | 28,5 | Сдача нормативов технической подготовки |
| Соревнования | 15 | - | 15 | Участие в соревнованиях городского уровня |
| Специальная физическая подготовка | 42 | 1,5 | 40.5 |  |
| Общефизическая подготовка | 21 | - | 21 |  |
|  | ИТОГО | **111** | **8** | **103** |  |
| **Итого объём программы** | | | **333** |  |  |  |

**Содержание учебного плана**

**Первый год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(1.5 часов).* История развития фитнеса в России.

***Практика:***

***Техническая подготовка*** *(63 часа)*.

Овладение упражнениями общеразвивающей направленности. Разогрев, подготовка к силовой работе.

Овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнеса раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях.

***Специальная физическая подготовка****(10 часов)*

*Овладение Спортивно-оздоровительной деятельностью с общеразвивающей направленностью:* физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга).

Овладение прикладными упражнениями фитнес программ.

***Общефизическая подготовка*** *(31 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения*: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед, назад, в сто­роны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на макси­мальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

***Соревнования*** *(6 часов).* Принять участие в одних соревнованиях на уровне школы.

**Второй год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(3 часа).* История развития фитнеса в России.

***Практика:***

***Техническая подготовка*** *(60 часа)*.

Овладение упражнениями общеразвивающей направленности. Разогрев, подготовка к силовой работе.

Овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнеса раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях.

***Специальная физическая подготовка****(10 часов)*

*Овладение Спортивно-оздоровительной деятельностью с общеразвивающей направленностью:* физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга).

Овладение прикладными упражнениями фитнес программ.

***Общефизическая подготовка*** *(31 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения*: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед, назад, в сто­роны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на макси­мальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

***Соревнования*** *(7 часов).* Принять участие в одних соревнованиях на уровне школы.

**Третий год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(3 часа).* История развития фитнеса в России.

***Практика:***

***Техническая подготовка*** *(30 часа)*.

Овладение упражнениями общеразвивающей направленности. Разогрев, подготовка к силовой работе.

Овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнеса раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях.

***Специальная физическая подготовка****(42 часа)*

*Овладение Спортивно-оздоровительной деятельностью с общеразвивающей направленностью:* физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга).

Овладение прикладными упражнениями фитнес программ.

***Общефизическая подготовка*** *(21 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения*: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед, назад, в сто­роны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на макси­мальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

***Соревнования*** *(15 часов).* Принять участие в одних соревнованиях на уровне школы.

**1.4 Планируемые результаты**

**К концу первого года** **обучения учащиеся:**

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- освоят упражнения СФП;

- научатся выполнять упражнения на развитие и укрепление всех мышечных групп, используя разнообразный инвентарь для фитнес программ

- научатся контролировать свои физические возможности, увеличивая и уменьшая физическую нагрузку.

- научаться выполнять релаксацию, растяжку и упражнения на дыхание

**К концу второго года обучения учащиеся:**

- получат теоретические сведения о фитнес программах, узнают о новых направлениях фитнеса.

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- освоят новое направление фитнеса БАЙЛОТЕРАПИЮ

- научатся выполнять упражнения на развитие и укрепление всех мышечных групп

- научатся контролировать свои физические возможности, увеличивая и уменьшая физическую нагрузку.

- научатся составлять простейшие комплексы на проработку отдельных групп мышц

- научаться выполнять релаксацию, растяжку и упражнения на дыхание

**К концу третьего года обучения учащиеся:**

- получат теоретические сведения о направлениях в фитнес индустрии, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- продолжат осваивать новые направления в фитнесе

- научатся составлять комплексы на проработку отдельных групп мышц и работать по ним

- научатся управлять своим телом, контролировать свой вес

- продолжат работать над построение своего тела используя выбранный для себя комплекс, который подходит индивидуально для каждого человека

**2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Основные характеристики образовательного процесса | Группы по годам обучения | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Количество учебных недель | 37 | 37 | 37 |
| 2 | Количество учебных дней | 74 | 74 | 74 |
| 3 | Количество недель в I полугодии | 17 | 17 | 17 |
| 4 | Количество недель во II полугодии | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Начало занятий | 1 сентября | 1 сентября | 1 сентября |
| 6 | Окончание занятий | 31 мая | 31 мая | 31 мая |
| 7 | Начал зимних каникул | 31 декабря | 31 декабря | 31 декабря |
| 8 | Окончание зимних каникул | 8 января | 8 января | 8 января |
| 9 | Начало летних каникул | 1 июня | 1 июня | 1 июня |

**2.2. Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является тренажерный зал Центра образования «Аксиома» с тренажерами, гантелями, мячами, утяжелителями, степ-платформами, фитболами, набивными мячами, пенопластовыми трубками, скакалками, и специальными фитнес ковриками.

**2.****Методические материалы**

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений на развитие отдельных мышечных групп

- Методические рекомендации по организации занятий в разных группах подготовки.

**3.Перечень информационного обеспечения.**

Видео уроки, видеопрограммы, по разным фитнес направлениям.

**4. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана:**

- проведение открытых занятий для родителей

-соревнования по ОФП и СФП между командой родителей и обучающимися.

**5. Кадровые условия**

Педагог с профильным педагогическим образованием, без требования к категории.

**2.3. Формы аттестации**

**Формой** подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;

- тестирование на нормативы СФП.

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

**2.4. Оценочные материалы**

**Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Отжимания | Приседания | Пресс | Прыжки на скакалке за 30 секунд |
| 5 | 10 | 20 | 30 | 30 |
| 4 | 8 | 15 | 20 | 20 |
| 3 | 7 | 10 | 15 | 15 |

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки (1-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в  длину с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
| 5 | 190 | 6,2 | 4,9 | 4.10 |
| 4 | 180 | 6,5 | 5,2 | 4.20 |
| 3 | 170 | 6,7 | 5,4 | 4.30 |

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки (1-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в  длину с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
| 5 | 190 | 6,2 | 4,9 | 4.10 |
| 4 | 180 | 6,5 | 5,2 | 4.20 |
| 3 | 170 | 6,7 | 5,4 | 4.30 |

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в  длину с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
| 5 | 240 | 5,0 | 4,2 | 3.20 |
| 4 | 230 | 5,2 | 4,5 | 3.30 |
| 3 | 220 | 5,5 | 4,8 | 3.40 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Форма | Время проведения занятий | Кол.ч. | Форма  контроля |
|  |  | **Основы знаний. Правила поведения в тренажерном зале.** | Лекции | 1.5 | **1,5ч.** | Опрос |
|  |  | **Техническая подготовка** |  |  | **63ч.** |  |
|  |  | **Общая физическая подготовка** |  |  | **30,5ч** |  |
|  |  | **Специальная физическая подготовка** |  |  | **10 ч.** |  |
|  |  | CORE FIRST ознакомление с фитнес программой и инвентарем применяемым в ней. | Лекции | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | История развития фитнес индустрии в мире. ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-ых н-ов |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Основные направления развития физической культуры в обществе. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-х норм-в |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия |  |  |  |
|  |  | Соревнования по ОФП. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования по ОФП. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования по СФП | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-ых норм-в. |
|  |  | Соревнования по СФП. Разработка программы тренировок на летний период ( для самостоятельной работы) Корректировка программы с педагогом. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Итого: |  |  | 111 ч. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Форма | Время проведения занятий | Кол.ч. | Форма  контроля |
|  |  | **Основы знаний. Правила поведения в тренажерном зале.** | Лекции | 3 | **3ч.** | Опрос |
|  |  | **Техническая подготовка** |  |  | **60ч.** |  |
|  |  | **Общая физическая подготовка** |  |  | **31ч** |  |
|  |  | **Специальная физическая подготовка** |  |  | **10 ч.** |  |
|  |  | CORE FIRST ознакомление с фитнес программой и инвентарем применяемым в ней. | Лекции | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | История развития фитнес индустрии в мире. ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-ых н-ов |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Основные направления развития физической культуры в обществе. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-х норм-в |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия |  |  |  |
|  |  | Соревнования по ОФП. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования по ОФП. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования по СФП | Тренировочные занятия | 2 | 2ч | Сдача контр-ых норм-в. |
|  |  | Соревнования по СФП. Разработка программы тренировок на летний период ( для самостоятельной работы) Корректировка программы с педагогом. | Тренировочные занятия | 2 | 2ч |  |
|  |  | Итого: |  |  | 111 ч. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Форма | Время проведения занятий | Кол.ч. | Форма  контроля |
|  |  | **Основы знаний. Правила поведения в тренажерном зале.** | Лекции | 3 | **3ч.** | Опрос |
|  |  | **Техническая подготовка** |  |  | **30ч.** |  |
|  |  | **Общая физическая подготовка** |  |  | **21ч** |  |
|  |  | **Специальная физическая подготовка** |  |  | **42 ч.** |  |
|  |  | **Соревнования** |  |  | **15ч.** |  |
|  |  | CORE FIRST ознакомление с фитнес программой и инвентарем применяемым в ней. | Лекции | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП без предметов. Изучение комплекса на развитие силы. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП с гимнастическими палками и скакалками. Комплекс упражнений на развитие координации. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на развитие выносливости. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Фитнес с использованием инвентаря: тренажеры. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Кардиотренировка под музыку. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие скоростных качеств. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Шейпинг. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием ФИТБОЛОВ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования между секцией.СФП с использованием СТЕП Платформ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | История развития фитнес индустрии в мире. ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц ног. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц рук и пресса. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования между секцией.ОФП на развитие мышц спины, работа с утяжелителями. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-ых н-ов |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Основные направления развития физической культуры в обществе. Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Круговая тренировка. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 | Сдача контр-х норм-в |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Комплекс упражнений на ФИТБОЛах. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по программе Core Fist. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования между секцией.Занятия по фитнес программе ШЕЙПИНГ. | Тренировочные занятия |  |  |  |
|  |  | Соревнования по ОФП. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования по ОФП. | Тренировочные занятия | 1.5 | 1.5 |  |
|  |  | Соревнования по СФП | Тренировочные занятия | 2 | 2ч | Сдача контр-ых норм-в. |
| 78. |  | Соревнования по СФП. Разработка программы тренировок на летний период ( для самостоятельной работы) Корректировка программы с педагогом. | Тренировочные занятия | 2 | 2ч |  |
|  |  | Итого: |  |  | 111 ч. |  |

**МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

CORE FIRST – одино из самых новых направлений в фитнес программах. В последние десятилетия фитнес стал все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - программ обеспечил его выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

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

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнеса в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Список литературы:**

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

**Методический материал**

*Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:*

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

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

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

*Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).*

**Для мышц нижних конечностей**

**"Приседание"**

*Упражнение:* многосуставное.

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

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

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

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

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

**"Выпады".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

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

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

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

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

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

**"Наклоны" (становая тяга).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

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

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

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

**Для мышц спины:**

**"Тяга в наклоне".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

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

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

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

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

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

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

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

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

**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

***Тяга стоя к груди.***

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

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

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

**"Жим лежа".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

*Оборудование:* гантели, бодибар

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

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

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

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

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

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

**"Жим стоя".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

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

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

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

**Для мышц живота.**

**"Сгибание и разгибание туловища".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы*: межпозвонковые соединения.

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

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

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

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

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

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

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

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

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

**"Диагональное скручивание".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

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

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

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

**«Планка»**

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

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

**«Полный сед»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы*: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

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

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

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

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

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

**Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.**

*Во время выполнения комплексов и упражнений фитнес программ существуют запрещенные движения:*  быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, 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.