



## **I. Пояснительная записка.**

Программа по курсу «Фитнес», для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (Пр. №1089 Минобрнауки РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР- 1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на занятиях по внеурочной

деятельности Федерации фитнес

- аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Целью** учебной программы для обучающихся 10-11 классов по фитнесу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей

использовать ценности физической культуры и, в частности, средств фитнесу для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям фитнесом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о фитнесе, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнеса;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии

возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение, приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, 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 10-11 классов;
- 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;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

## **II. Общая характеристика программы.**

Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных

действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Данная программа включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Знания о истории фитнес- аэробики»*, *«Способы физкультурной деятельности»*, *«Физическое совершенство»*.

**Раздел «Знания о истории фитнес-аэробики»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики 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 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 и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-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 фитнес - аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, а также в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. 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».

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- аэробики 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.

В результате изучения курса «Фитнес» обучающимися старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнеса;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;
- изложение фактов истории развития фитнес, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнеса, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ- аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес- аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Содержание программы.**

***История фитнес - аэробики.*** История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

***Физическая культура и спорт (основные понятия).*** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические

гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

### ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.***

*Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным

сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Степ-аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных

суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

### **Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.**

#### ***Специальная физическая подготовка.***

*Классическая аэробика:* выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Step - аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

<b>Тематическое планирование для X класса.</b>		
<b>Содержание курса</b>	<b>Тематический план</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся.</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура и спорт.</b> История развития фитнеса в мире и России. Классификация видов аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основоположники развития фитнеса в мире - Ж.Демени, Б.Менсендик, Ф Дельсарт, А.Дункан, Дж. Фонда, в России- З.Д.Вербова, Л.Н.Алексеева, их роль и вклад в возникновение и развитие различных видов фитнеса. К.Купер и его вклад в развитие аэробики.	<b>Рассказывать</b> об истории развития фитнеса в мире и России. <b>Называть и отличать</b> основные виды аэробики.

<p><b>Физическая культура человека.</b> Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия</p>	<p><b>Рассказывать и понимать</b> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья. <b>Определять</b> оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. <b>Раскрывать</b> способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья.</p>
<p>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М.Бекман, Л.Н. Алексеева.</p>	<p>Кратко <b>характеризовать</b> понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат".</p>
<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по</p>	<p><b>Перечислять</b> основные правила по организации места занятий правильно подбирать одежду, <b>руководствоваться</b> этими правилами во время организации самостоятельных занятий</p>
<p>Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики.</p>	<p>видам фитнес –аэробики (классической, степ, функционального тренинга). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики.</p>	<p>физическими упражнениями.</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять</p>

<p>Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений из видов фитнес – аэробики и составление комплексов для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.</p>	<p><b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития гибкости, координации и <b>выполнять</b> их во время самостоятельных занятий.</p>
<p>Самостоятельные занятия по развитию силы.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений из видов фитнес – аэробики и составление комплексов для развития силы основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма.</p>	<p><b>Составлять</b> комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма <b>выполнять</b> его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Цель самонаблюдения и методы проведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрия как метод определения физического развития человека – индексы Кетле, Эримсмана.</p>	<p><b>Вести</b> дневник самоконтроля. <b>Определять</b> основные признаки утомления. <b>Регулировать</b> физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Соблюдать</b> режим труда и отдыха. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. <b>Анализировать</b> показатели.</p>

	Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные показатели эффективности занятий физической культурой.	<b>Знать</b> основные показатели эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	<b>Основные содержательные линии.</b> Проведение измерений резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.	<b>Проводить</b> элементарные функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки для измерения резервов организма и состояния здоровья, <b>понимать</b> их цель проведения, <b>объяснять</b> и <b>оценивать</b> результаты. <b>Анализировать</b> результаты проб.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки	<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>составлять</b> и <b>выполнять</b> комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки
Комплекс утренней гимнастики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	<b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, <b>выполнять</b> самостоятельно.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b> <u>классическая аэробика</u> Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила по технике безопасности во время занятий классической аэробикой.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.

<p>Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей (унилатеральные).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. <i>Приложение 1.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b></p>
<p>Техника движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p>	<p><b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p>
<p>Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей (билатеральные).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать и демонстрировать</b> технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b></p>
<p>Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных базовых элементов.</p>
<p>Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. <b>Использовать</b> (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>

	музыкальное сопровождение.	<b>Выполнить</b> комплекс из базовых шагов классической аэробики.
<u>step-аэробика:</u> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила технике безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Соблюдать</b> правила безопасности во время занятий на степ – платформе.
Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Техника движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	<b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги

<p>Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <i>Приложение 1.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения;</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных базовых элементов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения</p>
<p>Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы из изученных базовых шагов степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. <b>Использовать</b> (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ-аэробикой. <b>Выполнить</b> комплекс из базовых шагов степ-аэробики.</p>
<p><i>функциональная тренировка (тренинг):</i> Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в</p>	<p><b>Осваивать</b> упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, <b>описывать</b> технику выполнения упражнений, <b>выявлять</b> типичные ошибки и <b>активно помогать</b> их исправлению. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, <b>контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, <b>помогать</b> и <b>оказывать</b> поддержку сверстникам.</p>

	различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных элементов.
Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений в комбинации. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений, <b>контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.
	<b>Основные содержательные линии.</b> Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных упражнений, <b>подбирать</b> дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, <b>осваивать</b> их. <b>Выполнять</b> нормативы по физической подготовленности.

### Тематическое планирование для XI класса.

Содержание курса	Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся.
<b>Знания о физической культуре</b>		
<i><b>История физической культуры.</b></i> Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	<b>Основные содержательные линии.</b> Современное олимпийское и физкультурно- массовые движения истории возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальной направленности и формах организации, ценностные ориентиры и идеалы.	<b>Рассказывать</b> о современном олимпийском и физкультурно-массовых движениях, их истории возникновения и развития, места и роли в мировой культуре. <b>Характеризовать</b> социальную направленность, ценностные ориентиры и идеалы этих движений.
<i><b>Физическая культура и спорт.</b></i> Физическая подготовка в фитнес - аэробике и её базовые основы.	<b>Основные содержательные линии.</b> Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	<b>Называть и раскрывать</b> базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес -аэробики.
<i><b>Физическая культура человека.</b></i> Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес - аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные правила и требования к Составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	<b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.
Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий.	<b>Знать</b> о возможностях применения различных направлений фитнес –аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные) <b>Объяснять и соблюдать</b> основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<i><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом	<b>Составлять и выполнять</b> комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.

Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости.	
Прикладно - ориентированная физическая подготовка.  Организация самостоятельных занятий по прикладно – ориентированной физической подготовки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные направления, цели и задачи занятий по прикладно- ориентированной физической подготовки  <b>Основные содержательные линии.</b> Составление плана самостоятельных занятий прикладно – ориентированной физической подготовки.	<b>Определять</b> задачи и содержание прикладно – ориентированной физической подготовки, <b>раскрывать</b> ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. <b>Составлять</b> план и проводить самостоятельные занятия по прикладно - ориентированной физической подготовки.
Занятия фитнесом как средство активного отдыха.	<b>Основные содержательные линии.</b> Методы использования различных видов фитнес –аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, «Эксолоперс» (ботинки тренажер))	<b>Использовать</b> различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Наблюдения за физическим развитием.	<b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.	<b>Наблюдаем</b> за собственным состоянием здоровья, <b>участвуем</b> в мониторинге физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> особенности в приросте физического развития в течении учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля.
Определение уровня физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <b>Руководствуясь</b> возрастными особенностями физического развития организма <b>проводить</b> оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между четвертями.
Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время участия в

	Правила техники безопасности во время проведения самостоятельных занятий по спортивным и подвижным играм.	спортивных и подвижных играх
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	<b>Составлять и выполнять</b> комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b> Требования безопасности	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.
Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в 10 классе упражнений и комплексов <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	<b>Демонстрировать</b> разученные в 10 классе упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов;	<b>Основные содержательные линии.</b> Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Движения руками	<b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.

	элементов, маршевых и лифтовых элементов.	
Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,.
Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	<b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности.. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.
<i>степ-аэробика:</i> Требования безопасности во время занятий на степ – платформе	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила технике безопасности во время занятий на степ – платформе.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.
Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование разученных в 10 классе упражнений и комплексов степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	<b>Демонстрировать</b> разученные в 10 классе упражнения и комплексы степ -аэробики: базовые элементы без смены и со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.
Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.
Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики. <i>Приложение 2.</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.

<p>Движения руками</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.</p>
<p>Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением.</p>
<p>Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.</p>	<p><b>Самостоятельно составлять</b> комплексы из изученных элементов, <b>подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. <b>Демонстрировать</b> комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.</p>
<p><u>функциональная тренировка (тренинг):</u> Требования безопасности. Приложение 5.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий с использованием гантелей и мед.болов</p>
<p>Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных</p>	<p><b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

	исходных положений;	
Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Развития быстроты, выносливости и координации	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	<b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. <b>Выполнять</b> тестовые упражнения по развитию выносливости. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Упражнения с отягощениями.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	<b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий с использованием гантелей, мед.болов и бодибаров. <b>Осваивать</b> и <b>применять</b> упражнения на развитие силы (силовой выносливости). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения по развитию силы (силовой выносливости). <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Приложение 5.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов для самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. <b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, <b>использовать</b> в самостоятельных занятиях.</p>
---	---	--

### III. Планируемый результат

В результате изучения курса «Фитнес» **Обучающиеся должны уметь:**

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

В результате изучения курса «Фитнес» на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся **должны знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

*Приложение 1.*

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги  
(унилатеральные)  
10 класс**

**Классическая аэробика.**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl,

	Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

### Степ-аэробика

#### **Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

#### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift

Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

*Приложение 2.*

**Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

**11 класс.**

**Классическая аэробика**

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
---	-------

Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
<b>Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</b>	
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага	Mambo

на месте (на раз и два)	Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift

### **Степ – аэробика.**

#### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over

Три быстрых шага с интенсивным перемещением через ступень (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступени), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

### Список литературы:

1. 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. Энциклопедия 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, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
8. 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.
9. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных 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.
10. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24