Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа №13 имени Бориса Борисовича Левицкого»
(МБУ «Школа № 13»)

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Методическим объединением	Зам. директора	Приказом № 136 -ОД
Руководитель МО	по ВР	от 01.09.2026
Гафурзянова Э.В._____	Никитина И.Н.	Директор
	_____	МБУ «Школа № 13»
Протокол № 1 от 28.08.2026	28.08.2026	

OU=Директор,
O=МБУ Школа№13,
CN=Торопова
Наталья Юрьевна,
E=school13@edu.tgl.ru
009c2ec9e72df13c26
2026-09-01 10:05:41

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир движения и красоты»

Направление: спортивно - оздоровительная направленность
Возрастная группа: 5-8 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Гафурзянова Э.В.
Учитель физкультуры

2026

Пояснительная записка.

Программа «Мир движения и красоты» модифицирована по темам и часам с учетом требований ФГОС на основе программы Конорова Е.В. «Занятия по ритмике», имеет спортивно- оздоровительную направленность. Предназначена для работы с обучающимися 5-8 классах. Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

Временные ресурсы, необходимые для освоения программы:

1 год обучения –34часа в год, 1 час в неделю
2 год обучения –34часа в год, 1 час в неделю
3 год обучения –34часа в год, 1 час в неделю
4 год обучения –34часа в год, 1 час в неделю

Фитнес - аэробика, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Такие занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

В основу содержания программного материала легло: 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 уроках физической культуры Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала 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

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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 фитнес - аэробики;
- 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.

Основные формы занятий.

1. Вводное занятие
2. Знакомство с новым материалом
3. Занятие – репетиция
4. Занятие закрепление знаний, умений, навыков
5. Открытое занятие
6. Итоговое занятие

Ожидаемые результаты

1 год обучения

Должны знать:

- понятия и термины программных движений
- правила исполнения изучаемых движений
- понятие о пространстве класса
- знания о выразительности танца, его особенностях

Должны уметь:
- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы
- передавать характер танца в движениях
- ориентироваться в пространстве
- воспринимать задания и замечания педагога
- координировать движения

Должны овладеть навыками:
- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы
- запоминать последовательность движений в учебных заданиях
- выразительного исполнения танцевальных движений

Должны овладеть следующей ключевой компетентностью: **коммуникативная компетентность** – готовность ставить и достигать цели; получать необходимую информацию, представлять и цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге и в публичном выступлении на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к ценностям других людей.

2 год обучения

Должны знать:
- понятия и термины программных движений
- правила исполнения изучаемых движений
- в полном объеме программный материал

Должны уметь:
- ориентироваться в пространстве, на сцене
- точно и правильно исполнять движения
- передавать национальный колорит и своеобразие исполняемого танца
- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца

Должны овладеть навыками:
- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы
- координации работы в выворотном положении
- самоконтроля (контролировать свое собственное исполнение)
- грамотного исполнения программных движений

Должны овладеть следующей ключевой компетентностью: **социальная компетентность** – способность соотносить свои устремления с интересами других людей и социальных институтов для решения поставленной задачи; продуктивно взаимодействовать с членами группы.

Тематическое планирование

1 год обучения (5 класс)

№	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. История возникновения фитнес-аэробики	1	
2	Возникновение классической аэробики	1	
3	Влияние аэробики на организм человека	1	
Классическая аэробика			
4	Основные методы используемые при проведении классической аэробикой.	1	
5	Основные методы используемые при проведении классической аэробикой.		1
6	Основные методы используемые при проведении классической аэробикой.		1
7	Основные методы используемые при проведении классической аэробикой.		1
8	Основные методы используемые при проведении классической аэробикой.		1
9	Базовые шаги классической аэробикой, техника безопасности при занятиях аэробикой	1	
10	Базовые шаги классической аэробикой, техника безопасности при занятиях аэробикой		1
11	Базовые шаги классической аэробикой, техника безопасности при занятиях аэробикой		1
12	Базовые шаги классической аэробикой, техника безопасности при занятиях аэробикой		1
13	Базовые шаги классической аэробикой, техника безопасности при занятиях аэробикой		1
14	Структура занятий классической аэробикой	1	
15	Структура занятий классической аэробикой		1
16	Структура занятий классической аэробикой		1

17	Режим тренировок	1	
18	Заключение	1	
Степ-аэробика			
19	История возникновения степ-аэробики	1	
20	Применение и воздействие степ-аэробики на организм человека	1	
21	Организация степ-аэробики, базовые шаги и техника безопасности на занятиях	1	
22	Организация степ-аэробики, базовые шаги и техника безопасности на занятиях		1
23	Организация степ-аэробики, базовые шаги и техника безопасности на занятиях		1
24	Музыка для занятий степ-аэробикой	1	
25	Музыка для занятий степ-аэробикой		1
26	Музыка для занятий степ-аэробикой		1
Стретчинг (растягивание)			
27	Что такое стретчинг?	1	
28	Влияние стретчинга на организм человека	1	
29	Техника безопасности при занятиях	1	
30	Техника безопасности при занятиях		1
31	Техника безопасности при занятиях		1
32	Упражнения на растяжку	1	
33	Упражнения на растяжку		1
34	Упражнения на растяжку		1
		16	**18**
Итого:		**34**	

Тематическое планирование
2 год обучения (6 класс)

№	Темы	Количество часов	
		Теория	**Практика**
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
Силовые тренировки			
2	Определение и разновидность тренировок.	1	
3	Преимущества силовых тренировок.	1	
4	Основные принципы.	1	
5	Техника безопасности при занятиях.	1	
6	Питание и влияние силовых тренировок на организм человека.	1	
7	Комплекс упражнений на развитие силы.		1
8	Комплекс упражнений на развитие силы.		1

9	Комплекс упражнений на развитие силы.		1
10	Комплекс упражнений на развитие силы.		1
11	Комплекс упражнений на развитие силы.		1
12	Комплекс упражнений на развитие силы.		1
13	Комплекс упражнений на развитие силы.		1
Функциональный тренинг			
14	Определение и разновидность тренировок.	1	
15	Физиологические особенности тренировки на организм человека.	1	
16	Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека (детей, подростков, взрослых и даже пожилых людей).	1	
17	Комплекс упражнений на развитие координации.		1
18	Комплекс упражнений на развитие координации.		1
19	Комплекс упражнений на развитие координации.		1
20	Комплекс упражнений на развитие координации.		1
21	Комплекс упражнений на развитие координации.		1
22	Комплекс упражнений на развитие координации.		1
23	Техника безопасности.	1	
Йога			
24	История йоги.	1	
25	Разновидности йоги.	1	
26	Йога как образ жизни.	1	
27	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание).	1	
28	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание).		1
29	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание).		1
30	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание).		1
31	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание).		1
32	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание).		1
33	Философия йоги.	1	

34	Концертные выступления. Участие в городских конвенциях по фитнесу.		1
		15	19
Итого:		**34**	

Тематическое планирование
3 год обучения (7 класс)

№	Наименование разделов и тем		
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2	Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	1	
Общефизическая подготовка (силовая аэробика)			
3	Понятие о спортивной тренировки. Профилактика спортивного травматизма.	1	
4	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.		1
5	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.		1
6	Общеразвивающие упражнения для ног.		1
7	Общеразвивающие упражнения для ног.		1
8	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.		1
9	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.		1
Специальная физическая подготовка			
10	Базовые шаги аэробики.		1
11	Базовые шаги аэробики.		1
12	Базовые шаги аэробики.		1
13	Базовые шаги аэробики.		1
14	Упражнения на растягивание (стретчинг).		1
15	Упражнения на растягивание (стретчинг).		1
16	Упражнения на растягивание (стретчинг).		1
17	Упражнения на растягивание (стретчинг).		1
18	Пилатес. Элементы йоги.		1
19	Пилатес. Элементы йоги.		1
20	Пилатес. Элементы йоги.		1
21	Пилатес. Элементы йоги.		1

22	Танцевальная аэробика.		1
23	Танцевальная аэробика.		1
24	Танцевальная аэробика.		1
25	Танцевальная аэробика.		1
26	Хип-хоп аэробика.	1	
27	Хип-хоп аэробика.		1
28	Хип-хоп аэробика.		1
29	Хип-хоп аэробика.		1
30	Игры (подвижные, танцевальные).		1
31	Игры (подвижные, танцевальные).		1
Работа над рисунком танца			
32	Постановка рисунка, перестроений, перемещений.		1
33	Постановка рисунка, перестроений, перемещений.		1
34	Постановка рисунка, перестроений, перемещений.		1
		4	30
Итого:		**34**	

Тематическое планирование
4 год обучения (8 класс)

№	**Наименование разделов и тем**		
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена спортивных занятий	1	
2	Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	1	
Общефизическая подготовка (силовая аэробика)			
3	Понятие о спортивной тренировки. Профилактика спортивного травматизма.	1	
4	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Техника упражнений для рук.		1
5	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Техника упражнений для рук.		1
6	Общеразвивающие упражнения для ног.		1

	Техника силовых упражнений для ног		
7	Общеразвивающие упражнения для ног. Техника упражнений для ног (прыжки)		1
8	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. Силовые упражнения для шеи и спины, пресса.		1
9	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. Силовые упражнения для шеи и спины, пресса.		1
Специальная физическая подготовка			
10	Базовые шаги и связки аэробики.		1
11	Базовые шаги и связки аэробики.		1
12	Базовые шаги и связки аэробики.		1
13	Базовые шаги и связки аэробики.		1
14	Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками		1
15	Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками		1
16	Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками		1
17	Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками		1
18	Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками		1
19	Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками		1
20	Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками		1
21	Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками		1
22	Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций		1
23	Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций		1
24	Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций		1
25	Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций		1

Работа над программой по фитнес-аэробики			
26	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук)		1
27	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук)		1
28	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук)		1
29	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног)		1
30	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног)		1
31	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног)		1
32	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение)	1	
33	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение)		1
34	Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение)		1
		4	30
Итого:		**34**	

Содержание программы

1 год обучения (5 класс)

1. **Вводное занятие.**

1.1 История возникновения фитнес аэробики.

Теория: Понятия аэробики. Этапы возникновения фитнес аэробики. Виды аэробики.

1.2 Возникновение классической аэробики.

Теория: Предпосылки возникновения классической аэробики. Значение классической аэробики. Взаимосвязь с классическим танцем.

1.3 Влияние аэробики на организм человека.

Теория: Физиологическая направленность аэробики. Влияние тренировочного процесса на организм человека.

2. Классическая аэробика.

2.1 Основные методы используемые при проведение классической аэробикой.

Теория: Методы обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. Профессиональный и грамотный подход тренера по фитнесу к занятиям.

2.2 Базовые шаги классической аэробики, техника безопасности при занятиях.

Теория: Требования к осанке. Техника безопасности на занятиях. Базовые шаги.

Практика: Показ и отработка базовых шагов:

- Тач-фронт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.
- Тач-сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 –шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.
- Страдл — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.
- V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем —вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

2.3 Структура занятий классической аэробикой.

Теория: Определение целей и направленность содержание занятий. Методы и формы проведения занятий по аэробики.

Практика: Проведение аэробной заминки. Цель снизить частоту сердечных сокращений, восстановить дыхание.

- Основная цель cool down – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда «шагов» от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полно амплитудными движениями рук.
- За cool down следует poststretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Poststretch базируется на статической растяжке,

которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и prestretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд.

2.4 Режим тренировок.

Теория: Основные параметры занятий. Принцип и время занятий аэробикой.

2.5 Заключение.

Теория: Для чего нужны занятия классической аэробикой.

3. Степ-аэробика.

3.1 История возникновения степ-аэробики.

Теория: Понятие степ-аэробики. Этапы возникновения и виды степ-аэробики.

3.2 Применение и воздействие на организм человека степ-аэробики.

Теория: Физиологические особенности на организм человека.

3.3 Организация степ-аэробики, базовые шаги и техника безопасности на занятиях

Теория: Что такое степ? Техника безопасности при занятиях на степ-платформах.

Практика: Показ и отработка базовых шагов на степ-платформах.

- **Basic step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.
  Squat – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.
  Step-touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.
- **V-step** – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-“4” – выполнить

поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

3.4 Музыка для занятий степ-аэробикой.

Теория: Изучение и подбор музыки для степ-аэробики. Что такое ударность в музыки. Правильное распределение ударности в течении всей тренировки.

Практика: Слушание и подбор музыки для тренировки по степ-аэробике.

4. Стретчинг (растягивание):

4.1 Что такое стретчинг?



Теория: Понятие стретчинга.

4.2 Влияние стретчинга на организм человека.



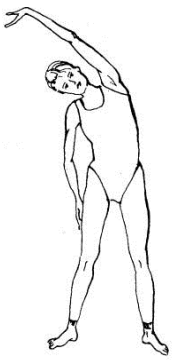
Теория: Физиологическая направленность стретчинга. Влияние тренировочного процесса на организм человека.

4.3 Техника безопасности при занятиях.

Теория: Физиологические особенности организма при растягивании.

Практика: Показ и правильное выполнение упражнений на растяжку.









4.4 Упражнения на растяжку (показ и выполнение).

2 год обучения (6 класс)

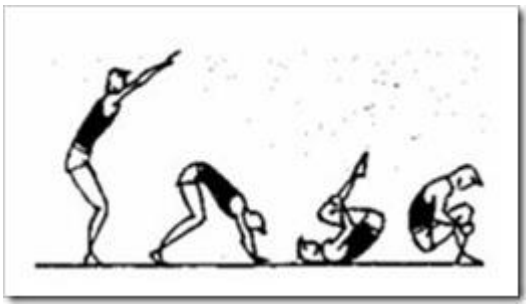
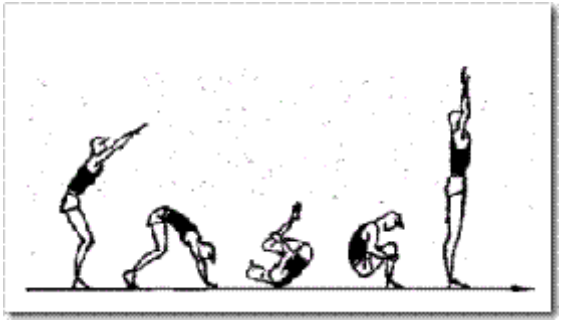
1. **Вводное занятие.**
   1.1. Техника безопасности.
2. **Силовые тренировки.**
   2.1Теория: Понятие силовых тренировок. Виды тренировок.
3. **Преимущество силовых тренировок.**
   3.1Теория: Физиологические особенности организма человека на силовые тренировки.
4. **Основные принципы.**
   4.1Теория: Влияние четырех принципов тренировок на организм человека.
5. **Питание и влияние тренировок на организм человека.**
   5.1Теория: Низкокалорийная диета. Положительное влияние упражнений, как борьба с болезнями и со старостью.
6. **Комплекс упражнений на развитие силы.**
   6.1 Практика:

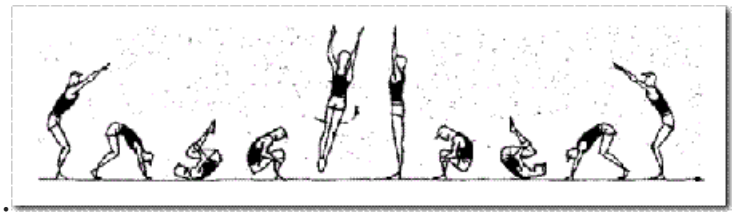
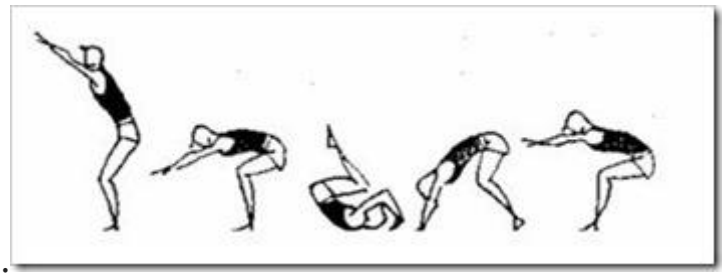
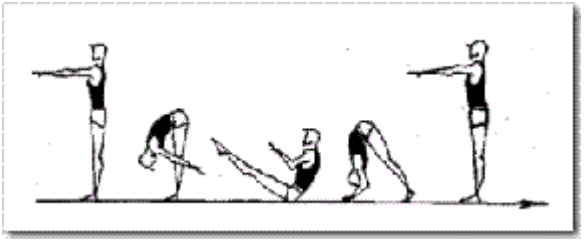
Содержание и характер упражнений, методические указания, организация занятий	**Год обучения**	
	1-й	**2-й**
	Дозировка нагрузки, количество повторений	
1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение	10	2*10
2. из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки	10	12
3. лежа на спине, сгибание и разгибание ног к туловищу с захватом руками голени	10	2*10
4. лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища , прогибая спину	10	2*10
5. из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носках, отводя руки назад	10	2*10
6. из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед, интервал отдыха 50 сек	50раз 10	2*50 20
7. приседания на двух ногах	10	20
8. броски набивного мяча двумя руками снизу	10	20

вверх	10	20
9. броски набивного мяча через спину	10	20
10. броски набивного мяча от груди		
11. сидя на полу, броски мяча из-за головы		
12. сидя на полу, подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение лежа на спине, встать и поймать мяч.	10	20

7. **Функциональный тренинг.**
   7.1 Определение и разновидности тренировок.
   7.2 Теория: Понятие функционального тренинга.
8. **Физиологические особенности человека.**
   8.1 Теория: Основные рекомендации для тех кто ведет малоподвижный образ жизни.
9. **Разновидности тренировки.**
   9.2 Теория: Активность в фитнес зале и в реальной жизни.
10. **Влияние тренировки на организм человека.**
    10.1 Теория: Положительное воздействие на организм человека.
11. **Комплекс упражнений на развитие координации.**

11.1 Практика:

1. КУВЫРКИ ВПЕРЕД
2. 
3. **Количество: 6-8 кувырков подряд.**
4. Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой.
5. Цель: разминка, настрой на работу, координация движений.
6. КУВЫРОК ВПЕРЕД – ПРЫЖОК ВВЕРХ
7. 
8. **Количество: 6-8 раз подряд.**

9. Выполнение: в прыжке полное разгибание ног /без прогиба в спине/руки узко вверху — прямые.
10. Цель: координация движений с динамической нагрузкой на ноги
11. Все кувырковые упражнения должны выполняться на специальных кожаных или войлочно-паралоновых матах. При этом необходимо соблюдать правила техники безопасности: отсутствие поблизости крупных тупых предметов, о которые может удариться тренирующийся.
12. КУВЫРОК ВПЕРЕД — ПРЫЖОК ВВЕРХ (с поворотом кругом) — КУВЫРОК НАЗАД – ПРЫЖОК ВВЕРХ (с поворотом кругом) и т. д.
13. 
14. **Количество: 4-6 за подход.**
15. Цель: координация, динамическая нагрузка на ноги, постановка поворота на ровной осанке.
16. КУВЫРКИ НАЗАД
17. 
18. **Количество: 6-8 подряд.**
19. Выполнение: быстрая постановка рук под плечи, можно делать без группировки.
20. Цель: координация движений при вращениях назад.
21. КУВЫРКИ НАЗАД – согнувшись
22. 
23. **Количество: 5-6 раз подряд.**
24. Выполнение: не гнуть ноги во всем движении.
25. Цель: координация движений, развитие гибкости.

12.Йога.

12.1 История Йоги.

12.2 Теория: Возникновение йоги.

13.Разновидности йоги.

13.1 Теория: Этапы возникновения йоги у других народов.

14.Йога как образ жизни.

14.1 Теория: Психологическое и физиологическое значение йоги в повседневной жизни человека.

15.Комплекс упражнений на дыхание.

15.1 Практика:

Комплекс упражнений на дыхание

Основное : очистительное дыхание йогов

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистит легкие. Как мы уже говорили, они заканчивают другие дыхательные упражнения этим дыханием, мы и рекомендуем нашим читателям делать то же самое. Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удержать дыхание на нисколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

1. Задерживание дыхания

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в

легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т. е. очищений легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови, точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких. Мы советуем читателю обратить на это упражнение внимание, так как оно обладает несомненно большими достоинствами. Следующие указания дадут ясное понятие о нем.

1. Стать прямо.
2. Вдохнуть полное дыхание.
3. Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Проделать очистительное дыхание.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то произведите это упражнение с часами.

16.Философия йоги.

16.1 Теория: Древнее учение о духовном самосовершенствовании человека.

3 год обучения (7 класс)

1.Вводное занятие.

Раздел №1 «Введение».
1.1. «Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики».
Теория
Рассказ о существующих видах аэробики, раскрытие понятия танцевальная аэробика, краткая характеристика разновидностей танцевальной аэробики.
Раздел №2 «Общефизическая подготовка (силовая аэробика)».
2.1. «Понятие о спортивной тренировки. Профилактика спортивного травматизма».
Теория
Принципы спортивной тренировки. Влияние вредных привычек на тренировочный результат. Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).
2.2. «Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса».
Практика

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

2.3. «Общеразвивающие упражнения для ног».

Практика

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

2.4. «Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота».

Практика

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

Раздел №3 «Специальная физическая подготовка».

3.1 «Базовая аэробика».

Практика

Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги - March, Basicstep, V-step, Mambo, Pivot, Cross; приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча–ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

3.2 «Упражнения на растягивание (стретчинг)».

Практика

Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Поза верблюда», «Поперечная складка вперед», «Лягушка», «Бабочка», «Поза ребенка», продольный шпагат, глубокий присед).

3.3 «Пилатес. Элементы йоги».

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

3.4 «Танцевальная аэробика».

Практика

Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, ривердансе, рашенфолк.

3.5 «Хип - хоп аэробика».

Теория

Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей.

Практика

Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие

шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Изучение стилей: «Oldschool»- старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;«Groovin»- «чувства, выраженные в движении; «House».

3.6 «Игры (подвижные, танцевальные)».

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика

Танцевальные игры («Макароны», «Ракета» и т.д.).

Подвижные игры («Пустое место», «Заморозки» и т.д.).

Раздел №4 «Работа над рисунком танца».

4.1 «Постановка рисунка, перестроений, перемещений».

Практика

Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

4 год обучения (8 класс)

1.Вводное занятие.

1.1 Введение в аэробику

Теоретическое занятие: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия, осмотр осанки и стоп. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

2.Общая физическая подготовка

2.1Теоретические/практические занятия:

Физическая подготовка – одна из важнейших составных частей тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на гармоническое воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию человека.

2.2 Силовые упражнения для рук

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибанием рук в различных упорах.

2.3 Силовые упражнения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону.

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону-назад, в сторону-вперед.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

2.4 Силовые упражнения для шеи и туловища

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Пружинящие движения туловищем вперед и в сторону.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу.

2.5 Упражнения для мышц груди, плечевого пояса

Разновидности подтягиваний на низкой перекладине, отжимания классические, отжимания локти назад, упражнения с гантелями и набивными мячами.

2.6 Упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты. Выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями. Прыжки на месте и с продвижением. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из приседа. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх.

3. Специальная физическая подготовка

3.1Базовые шаги и связки аэробики

- Маршевые простые шаги (simple – без смены ноги):
- March. V-step. Mambo. Pivot. Cross
- Приставные простые шаги (simple – без смены ноги):
- Step touch. Knee up. Curl. Lift side. Open step. Toe touch. Heel touch. Lunge . Chasse.
- Step-kick. Step-curl. Step-plie.

Комбинации из базовых шагов , связки аэробики со сложнокоординационными руками**.** Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний различных элементов аэробики.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

3.2. Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций

Практическое занятие: работа над постановкой связок программы, перестроений, передвижениями и взаимодействиями между учениками.

4.Работа над программой по фитнес-аэробике.

4.1 Отработка программ по фитнес-аэробике.

Теоретическое занятие: этика и эстетика поведения на занятиях, основы ритмики, музыкальной грамоты и ритмов.

Практическое занятие: индивидуальная и групповая работа над связками программы, отработка перестроений, передвижений и взаимодействий, работа под музыкальное сопровождение.

Литература:

Для педагога:

1.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
3.Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
4.Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
5.Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
6.Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
Для обучающихся:
1.Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.
2.Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
3.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
4.Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
5. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010