

*Пыряева Наталья Владимировна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*Средняя общеобразовательная школа № 12*

*г.о. Самара*

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИТНЕС – АЭРОБИКЕ (КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА)**  
**10 – 11 (ДЕВУШКИ), КАК ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире благодаря доступности и зрелищности. Она стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Фитнес-аэробика – определяется соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движения и музыки. В отличие от спортивной аэробики здесь нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической, степ – аэробики, прошедшие тщательную сортировку временем и специалистами на полезность их для здоровья.

Занятия аэробикой проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка обладает способностью непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой деятельности учащихся. Однако музыка на уроках аэробики является не только фоном, создающим



эмоциональное настроение, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Правильное применение музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка у учащихся.

### **Цели и задачи:**

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и формирование здоровья детей;
- повышение мотивации к занятиям массовым спортом;
- создание условий для творческой самореализации учащихся;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- привитие первичных навыков, умений в спортивной деятельности;
- расширение знаний, умений и навыков и повышение уровня индивидуальных способностей в области фитнеса;
- формирование чувства партнерства, командного духа, воспитание выносливости, находчивости в нестандартной ситуации;
- развитие познавательной деятельности учащихся.

### **Междисциплинарные связи**

Предлагаемая программа урока по фитнес - аэробике рассчитана на учащихся старшей школы. Оптимальный срок, за который данная программа может быть выполнена, составляет 2 года.

Знание собственного тела, его возможности и особенности – это неотъемлемая часть дисциплин естественно - научного блока, без которого невозможно достичь запланированного уровня. В практической части урока



особое значение имеет привитие навыков и умений технической, общефизической подготовки.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА	Анатомия
	Биология
	Химия
	Физика
	Основы безопасности жизнедеятельности
	Физическая культура

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ФИТНЕС - АЭРОБИКИ**

### **Руководитель занятий**

Руководитель занятий – инструктор-профессионал групповых занятий, имеющий опыт работы как педагогической, так и специальной спортивной. Он дает учащимся наиболее качественные знания и специальные навыки технической, специальной и общефизической подготовки. Это может быть преподаватель физической культуры, прошедший курсы повышения квалификации по современным здоровьесберегающим технологиям, тренер спортивной школы, хореограф, инструктор по фитнесу.

### **Формы работы занятий.**

Формы работы занятий могут быть различными по стилю и интеграции:

- теоретические (беседы, индивидуальные консультации);
- практические оздоровительные занятия;

Теоретический материал (беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенном тематическим планированием.



Практическая часть – основная составляющая урока по фитнес – аэробике (классическая аэробика), которая состоит из разнообразных упражнений, проводимых под музыку определенного ритма.

### **Материально-техническое обеспечение урока.**

Место, где проводятся занятия по фитнес - аэробике должно обеспечиваться определенной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходима спортивная площадка (зал) со специальным покрытием, зеркалами, вентиляцией. Дополнительно должны быть оборудованы раздевалки, душевые, туалеты. Необходим минимум специального оборудования и музыкальная аппаратура.

### **Контроль и результаты по программе**

Контроль проводится на основе контрольных заданий:

1. Требования к музыкальной фонограмме;
2. Понятие сильной доли, начало музыкального квадрата;
3. Базовые шаги классической аэробики;
4. Классификация основных шагов;
5. Модификации базовых шагов;
6. Логическая цепочка маршевых и приставных шагов;
7. Схема классического занятия;
8. Разминка – цели и задачи;
9. Основная – аэробная часть (цели и задачи);
10. Силовая работа, классификация силовых упражнений;
11. Классификация упражнений на гибкость.

Результатами работы по данной программе являются практические навыки, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого



воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

### Учебно - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Первые системы аэробики и их эволюция.	1	1	
2.	Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.	1	1	
3.	Общая характеристика различных направлений аэробики.	1	1	
4.	Оздоровительные направления в аэробике.	1	1	
5.	Основы музыкальной грамоты.	1	1	
6.	Специальные элементы классической аэробики.	1	1	
7.	Общая физическая подготовка.	12	3	9
8.	Основные базовые упражнения.	4		4
9.	Базовые упражнения для ног (шаги, перемещения)	4		4
10.	Группа маршевых шагов, модификации.	4		4
11.	Группа приставных шагов, модификации.	4		4
12.	Группа переходных шагов, модификации.	4		4
13.	Прыжки и перемещения, модификации.	3		3
14.	Перестроения.	2		2
15.	Базовые упражнения для рук.	4		4
16.	Специальная хореография.	3		3
17.	Равновесия, виды и сложность.	3		3
18.	Повороты, классификация.	2		2
19.	Силовые элементы.	4		4
20.	Вспомогательные элементы.	2		2
21.	Упражнения на гибкость.	4		4
22.	Элементы спортивно-гимнастического стиля.	3		3
23.	Танцевальное направление в фитнес - аэробике (хип -хоп)	4		4
24.	Комплекс упражнений танцевального характера, «уровни».	4		4
	Всего:	72	9	63



## **Тема 1. Первые системы аэробики и их эволюция.**

Понятие «аэробика». Джейн Фонда – родоначальница современных систем.

## **Тема 2. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.**

Греческая культура. Различия гимнастических систем. Сокольская и другие системы гимнастики. Возникновение хореографии.

## **Тема 3. Общая характеристика различных направлений аэробики.**

Виды. Танцевальные стили. «Разумное тело». Силовые виды. Баланс-тренинг. Аквааэробика Детская аэробика. Аэробика с применением специального оборудования.

## **Тема 4. Оздоровительные направления в аэробике.**

Аэробные виды. Развитие основных кондиционных способностей.

## **Тема 5. Основы музыкальной грамоты.**

Параметры музыкального сопровождения. Требования к тексту музыкальной фонограммы. Хронометраж. Оценка фонограммы.

## **Тема 6. Специальные элементы классической аэробики.**

Специфика вида. Состав упражнений. Модификации. Элементы 1-6 частей.

## **Тема 7. Общая физическая подготовка.**

Классификация. Комплексы упражнений для развития основных кондиционных способностей.

## **Тема 8. Основные базовые упражнения.**

Классификация базовых упражнений. Основные шаги. Группы. Упражнения для рук. Модификации.



## **Тема 9. Базовые упражнения для ног (шаги).**

Специфика вида. Требования к выполнению упражнений. Техника. Амплитуда.

## **Тема 10. Маршевые шаги, модификации.**

Отличия. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение.

## **Тема 11. Приставные шаги, модификации.**

Отличия. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение.

## **Тема 12. Переходные шаги, модификации.**

Отличия. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение.

## **Тема 13. Прыжки и перемещения, модификации.**

Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение. Скачки, подскоки.

## **Тема 14. Перестроения.**

Определение понятия «построение». Определение понятия «перемещение». Виды перестроений и перемещений. Солирование. Взаимодействие

## **Тема 15. Базовые упражнения для рук.**

Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение. Модификации.

## **Тема 16. Специальная хореография.**

Синхронное исполнение. Симметрия. Уровни выполнения упражнений. Понятие «пространство». Спецэффекты.

## **Тема 17. Равновесия, виды и сложность. Понятие «равновесие».**

Сложность. Классификация. Техника выполнения. Требования.



## **Тема 18. Повороты, классификация.**

Понятие «поворот». Сложность. Классификация. Техника выполнения. Требования.

## **Тема 19. Силовые элементы.**

Классификация. Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы. Требования к выполнению. Степень сложности.

## **Тема 20. Вспомогательные элементы.**

Задачи вспомогательных элементов. Виды. Классификация и требования к выполнению.

## **Тема 21. Упражнения на гибкость.**

Классификация. Активная гибкость. Пассивная гибкость.

## **Тема 22. Элементы спортивно-гимнастического стиля.**

Классификация. Запрещенные элементы. Разрешенные элементы. Требования к технике выполнения.

## **Тема 23. Танцевальное направление в фитнес - аэробике уличная хореография (хип - хоп).**

Требования к составлению специальных танцевальных программ. Уровни выполнения технических элементов. Физическая подготовка. Активное взаимодействие. Специфика музыкальной композиции. Костюм. Артистичность.

## **Тема 24. Комплекс упражнений танцевального, силового характера, «уровни».**

Классификация. Запрещенные элементы. Разрешенные элементы. Требования к технике выполнения. Сложность.



## Список литературы.

1. Аэробика (журналы, Спорт Академ Пресс «Научная редакция, 2000-2001 г.г.)
2. Т. Лисицкая, Л. Сиднева «Частные методики», 2002 г.
3. А. П. Матвеев «Физическая культура» основная школа (5-9 кл.), средняя (полная) школа(10-11 классы), 2006 г.
4. Б.Х. Ланда «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», 2005 г.
5. «Спорт Академ Пресс» «Теория и методика проведения занятий», 2002 г.
6. П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», 2003 г.
7. Н. К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе», 2006 г.
8. В.Р. Кичмы, В.Н. Серова «Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды», 2002 г.
9. Поль С. Брегг, Р. Нордемар «Позвоночник – ключ к здоровью», 2000 г.
10. Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания», 2005 г.
11. В.И. Лях «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов», 2002 г.
12. Л.Г. Федоренко «Толерантность в общеобразовательной школе», 2006 г.
13. Т. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Фитнес-аэробика», 2003 г.
14. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры», 2003 г.
15. Джанет Томсон «Как победить лишний вес», 2000 г.



16. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и врачебный контроль», 1990 г.

17. И. Моргулис «Зарядка на ходу: тренировки в любое время», 1998 г.

18. Лисицкая Т.С., Сиднева Л. «Аэробика. Теория и методика» 2002 г.

### **Знания.**

1. Основы знаний современной физической культуры.

1.1. Нормативная анатомия.

1.2. Нормативная биология.

1.3. Нормативная биомеханика.

2. История возникновения современных технологий.

3. Виды, классификации и содержание современных технологий физической культуры.

### **Умения.**

1. Правильно регулировать дыхание.

2. Ориентироваться в пространстве.

3. Координировать движения.

4. Регулировать мышечное напряжение.

### **Контрольные задания.**

1. Требования к музыкальной фонограмме.

2. Базовые шаги аэробики классической аэробики.

3. Классификация основных шагов.



4. Модификации базовых шагов.
5. Логическая цепочка маршевых и приставных шагов.
6. Схема классического занятия.
7. Разминка – цели и задачи.
8. Основная - аэробная часть (цели и задачи).
9. Силовая работа.
10. Классификация силовых упражнений.
11. Классификация упражнений на гибкость.

Пыряева Наталья Владимировна

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 12 г.о.Самара

Авторская программа

По фитнес – аэробике (классическая аэробика)

10 – 11 (девушки), как третий час урока физической культуры

Схема урока классической аэробики.

Структура занятия

1. Разминка и предварительное растягивание, 5 – 7 мин. (ударность 130 – 135)
2. Основная часть, 20 – 40 мин. (непосредственно аэробная серия) непрерывно ( ударность 130 – 160)



3. Заминка, от 1 до 3 мин. (Задача: снижение интенсивности, восстановление дыхания)

(ударность 130 – 160)

4. Изолированная работа 15 – 20 мин. (прорабатывается определенная группа мышц; ударность 130 -140 (не всегда включается в схему урока))

5. Стретчинг, 5 – 10 мин. (ударность 100- 110)

Очень важно вовремя начинать и заканчивать каждое занятие.

### **Разминка**

Задача разминки – подготовить организм к более интенсивным компонентам оздоровительного занятия, путем повышения внутренней температуры. Кроме того, при более высокой температуре усиливается кровоснабжение работающих мышц, а так же снабжение их кислородом. Разминка состоит из:

1. Упражнение на дыхание: 2 – 4 упр-я на дыхание.

2. Упражнения на одном месте (marsh , curn....): 2 – 4 упр., 8 – 12 повторов добавляя движения руками.

3. Большое перемещение ( step-touch, V-step....):2 – 4 упр., 8 – 12 повторов, включая движения руками.

4. Большие перемещения (grapevine ,double step-touch....): 2 – 4 упр., 8 – 12 повторов, включая движения руками.

5. Небольшая связка (необязательна)

6. Снизить нагрузку возвращаясь к пункту 3; 2 ; возможно к п. 1. (1 мин).

7. Стретчинг (обязателен - динамический)

Зоны растяжки - голеностопный сустав



- икроножные мышцы
- поясничный отдел
- задняя плечевая область
- сгибатели бедра
- подколенное сухожилие

Инструктор должен внимательно проследить за тем как правильно выполняют упражнение занимающиеся.

### **Основная часть**

Задача: развить качества мышечной выносливости, гибкости, музыкальности, выносливости, кардиораспираторной системы.

Интенсивность – это количество выполняемых движений за 1 ед. времени.

Существует несколько видов аэробной части:

- Low impact – аэробика низкоударная:
  - низкоинтенсивная
  - высокоинтенсивная

### **Увеличить интенсивность можно за счет:**

- увеличения темпа музыки;
- увеличения амплитуды движения;
- разнообразия модификаций;
- хореография движений.

High impact – аэробика высокоударная, высокоинтенсивная;



High Low impact – аэробика высоко – низкоинтенсивная (смешанная)

## Стретчинг

Гибкость – это способность сустава выполнять движения с определенной амплитудой.

Цели и задачи стретчинга:

1. Восстановление мышечного баланса;
2. Уменьшение оттока крови и температуры тела;
3. Снижение риска травмоопасности;
4. Улучшение нейромышечной координации;

Виды стретчинга:

Статический – удержание положения не изменяя положение суставов;

Динамический – малоинтенсивные покачивания;

Балистический – покачивания до полной амплитуды, чередование сокращения и растяжения ( в аэробике запрещен).

Обязательный стретчинг:

- голеностопный сустав, икроножные мышцы;
- поясничный отдел;
- задняя плечевая область;
- сгибатели бедра;
- подколенное сухожилие;
- паховый отдел.



При выполнении стретчинга крупные группы мышц удерживать в фазе растяжения от одной до полутора минут, мелкие мышцы – от 6 -10 секунд.

### **Базовые движения рук**

Движения рук делятся на:

- малоамплитудные – ниже талии
- среднеамплитудные – от талии до груди
- высокоамплитудные – от плеч и выше

Руки не должны выходить за пределы фронтальной плоскости. Движения рук бывают симметричные и асимметричные.

### **Малоамплитудные движения руками:**

1. Байсеп керл – локти внизу, сгибание предплечья (может быть попеременным)
2. Хамер керл – локти в стороны, разгибание (попеременный)
3. Трайсип кик бэк – локти назад, разгибание (попеременный)
4. Лоу роу – подтягивание ладоней к себе
5. Лоу пач – руки на бедре, выброс вперед
6. Лоу кросс – скрестное движение рук

### **Среднеамплитудные движения руками:**

1. апрайт роу – движение на уровне груди, подтягивание рук
2. боковые горизонтальные подъемы
3. подъем плеч вперед – руки внизу, подъем рук до уровня груди



4. дабл сайт аут – руки на уровне груди, разведение рук в сторону
5. скрестные движения
6. шолдерс панч – руки к плечам, выброс
7. эль сайт – одна вперед другая рука в сторону (асимметрично)

**Высокоамплитудные движения руками:**

1. Эль фронт – одна вверх, другая в сторону (асимметрично, попеременно)
2. Слайс – одна вверх, другая вниз (асимметрично, попеременно)
3. Работа руками над головой.

