

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022



**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»**

**Срок реализации: 1 год  
Возраст: 8-10 лет**

**Составитель:**  
Тропников Денис Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2022**

## Пояснительная записка

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику. Занятия спортивной аэробикой доступны далеко не всем, так как для этого вида спорта необходимы определенные данные и крепкое здоровье, которыми обладают далеко не все подростки, желающие заниматься подобным видом упражнений. Фитнесом могут заниматься все, даже дети с ослабленным здоровьем. На сегодняшний день фитнес как система оздоровительных процедур и занятий гораздо шире и включает в себя и другие гимнастические направления такие как: хатха-йога, фитбол-гимнастика, стретчинг, пилатес и ряд других.

**Направленность.** Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.  
*По уровню освоения программа является базовой.*

**Актуальность.** В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень **актуальна**. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности.

Помимо направленности данной программы по фитнесу на увеличение двигательной активности ребёнка, она имеет четко выраженную эстетическую направленность. Это связано с необходимостью помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные (эталонные) образцы движений и поз. Это позволит учащимся получать удовлетворение и радость от эстетически исполненных спортивно-танцевальных комбинаций.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Очень важны эти занятия и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Владение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является

формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Отличительные особенности.** Особое внимание в данной программе уделяется расширению двигательного арсенала учащихся как основе развития координационных способностей. Обогащение двигательного опыта детей разнообразными формами двигательных действий предусматривается за счет комплексного сочетания как традиционных средств физической культуры, так и нетрадиционных средств современных оздоровительных видов гимнастики (базовая аэробика, фитбол-гимнастика, пилатес, хатха-йога, калланетика, стретчинг и др.). Фактор специального подбора средств для решения образовательных задач влияет на повышение интереса к занятиям, формирования положительной мотивации к систематическим самостоятельным тренировкам. Для эффективного решения задачи по развитию творческого потенциала учащихся, воспитания уверенности в себе и осознания собственной социальной значимости весомое место в структуре учебного плана занимает раздел «Показательные выступления и соревнования», позволяющие детям демонстрировать результаты своей спортивной и танцевальной подготовки в форме индивидуальных и групповых выступлений на школьных тематических праздниках, спортивных соревнованиях, фестивалях и конкурсах различного уровня. В раздел «Итоговые занятия» включен конкурс «Танцор года» на лучшее исполнение спортивно-танцевальной комбинации, при составлении которой учащиеся должны активно проявлять свои творческие способности.

**Адресат программы.** Программу могут осваивать дети (8 - 10 лет) без предварительного отбора и на основании допуска врача к занятиям в спортивной секции школьного спортивного клуба.

#### **Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на **1 год обучения.**

1 год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

**Цель программы:** формирование активной творческой личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством регулярных занятий фитнесом.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

#### **обучающие**

- ✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- ✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать базовые навыки в классической аэробике (основные позиции ног и рук) и в фитбол-аэробике (исходные положения на мяче, движения с мячом).

#### **развивающие**

- ✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

#### **воспитательные**

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;

- ✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

#### **Условия реализации программы.**

**Условия набора в коллектив.** Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп.** Группы по составу могут быть разновозрастными. Возможен дополнительный набор в секцию по результатам собеседования и тестирования уровня физической подготовленности.

Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

1 год – не менее 15 человек;

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

При реализации программы учитываются важные воспитательные задачи:

1) Профориентационные: посредством проведения бесед по темам: «г. Ленинград – родина выдающихся спортсменов по видам спорта гимнастической направленности», «Российские спортсмены - лидеры на крупнейших международных соревнованиях по различным видам спорта», «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – кузница тренерских кадров по различным видам физкультурно-спортивной деятельности»;

2) Здоровье сберегающие: посредством проведения бесед по темам: «Здоровье спортсмена: гигиена, режим дня, питание», «Здоровье спортсмена: восстановительные мероприятия после нагрузок», «Здоровье спортсмена. Роль мышечной деятельности в физическом развитии, сохранении здоровья и работоспособности»; гимнастики для глаз, упражнений в расслаблении, дыхательной гимнастики, подвижных игр, викторины «Режим дня», заполнения и анализа дневника самоконтроля;

3) Развитие социальной активности (волонтерства) – посредством участия учащихся в социально значимых мероприятиях таких как: мастер-классы, показательные выступления перед детьми дошкольных образовательных организации, концертах для людей пожилого возраста в «Домах временного пребывания людей», для ветеранов, в благотворительных танцевальных марафонах в фонд помощи больным детям.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии.** Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по индивидуальному типу. Основная цель занятий фитнесом состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная (в процессе тренинга);
- Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);
- Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);
- Индивидуальная (для солиста – при работе над показательным номером).

#### **Формы проведения занятий:**

- круговая тренировка по станциям;
- «круг осанки»;
- тренинг;

- эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления (концертная деятельность);
- конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
- творческие выезды, экскурсии.

**Материально-техническое оснащение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

- персональный компьютер;
- гимнастические маты, гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- обручи;
- гантели,
- большие гимнастические мячи (фитболы),
- музыкальный центр, диски, флеш-карты.

**Кадровое обеспечение.** Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

### **Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы**

**К личностным** результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

— длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;

— максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы.

Формирование:

— потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

Развитие:

— интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

развитие:

— заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

**К метапредметным** результатам относятся

#### Овладение:

— базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

— способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

— широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;

— способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

#### Умения:

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

— свободно двигаться под музыку различного характера; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

— организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности к местам проведения занятий и т.д.).

#### **К предметным** результатам относятся

##### Формирование:

— представлений об истории фитнеса и аэробики, основных направлениях их современного развития, о значении оздоровительных видов гимнастики для укрепления здоровья человека;

— знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

##### Умения:

— точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации базовой аэробики и фитбол-аэробики на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## 2. Учебный план

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Развитие фитнес-аэробики в России».	2	1	1	опрос
2.	Фитнес-аэробика как вид спорта	4	4		опрос
3.	Классическая аэробика и фитбол-аэробика	28	2	26	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Гибкость	16		16	тестирование
5.	Фитбол-атлетика	22	2	20	тестирование
6.	Координация	18		18	тестирование
7.	Подготовка к соревнованиям и выступлениям	40		40	Анализ деятельности учащихся на уроке
8.	Соревнования и выступления	10		10	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
9.	Итоговое занятие «Произвольная программа»	4		4	Наблюдение, Конкурс «Танцор года», тестирование
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Фитнес»  
на 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2022	25.05.2023	36	72	144	<i>2 раза в неделю по 2ч</i>



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

Возраст: 8-10 лет

Год обучения: 1

**Составитель:**

Тропников Денис Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## Пояснительная записка

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику. Занятия спортивной аэробикой доступны далеко не всем, так как для этого вида спорта необходимы определенные данные и крепкое здоровье, которыми обладают далеко не все подростки, желающие заниматься подобным видом упражнений. Фитнесом могут заниматься все, даже дети с ослабленным здоровьем. На сегодняшний день фитнес как система оздоровительных процедур и занятий гораздо шире и включает в себя и другие гимнастические направления такие как: хатха-йога, фитбол-гимнастика, стретчинг, пилатес и ряд других.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

**Цель программы:** формирование активной творческой личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством регулярных занятий фитнесом.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

### **обучающие**

- ✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- ✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать базовые навыки в классической аэробике (основные позиции ног и рук) и в фитбол-аэробике (исходные положения на мяче, движения с мячом).

### **развивающие**

- ✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

### **воспитательные**

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

### **Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы**

**К личностным** результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

—активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

— длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;

— максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы.

**Формирование:**

— потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

**Развитие:**

— интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**развитие:**

— заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

**К метапредметным результатам относятся**

**Овладение:**

— базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

— способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

— широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;

— способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**Умения:**

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

— свободно двигаться под музыку различного характера; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

— организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности к местам проведения занятий и т.д.).

**К предметным** результатам относятся

Формирование:

— представлений об истории фитнеса и аэробики, основных направлениях их современного развития, о значении оздоровительных видов гимнастики для укрепления здоровья человека;

— знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

Умения:

— точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации базовой аэробики и фитбол-аэробики на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## Содержание обучения

### 1. «Введение»

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся. Развитие фитнес-аэробики в России.

Практика. Игра «Вспомни и покажи».

### 2. «Фитнес-аэробика как вид спорта»

Теория. Виды соревнований. Правила судейства.

### 3. «Классическая аэробика и футбол-аэробика».

Теория. Происхождение стиля. Технические требования.

Практика.

- Прокаты и переходы на мяче: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче пережат на левое бедро, то же вставая с опорой рукой о мяч; из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат « в шпагате» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче. Комплекс «Джин».

- Базовые шаги аэробики и их связки. jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе), basic step. Закрепление техники базовых шагов в футбол-аэробике (сидя на мяче). Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step). Танцевальный комплекс футбол-аэробики «Молочная река», «Циркачи», «Упражнение с мячом».

- Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах; беговые упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками.

### 4. «Гибкость»

Практика.

- Упражнения стретчинга для развития подвижности в различных суставах.
- Комплекс футбол-гимнастики «Воробьиная дискотека».
- Тестирование уровня развития гибкости («входная», промежуточная диагностика).

### 5. «Фитбол-атлетика»

Теория. Осанка и её конструктивные компоненты. Типы осанки. Влияние мышечного тонуса на осанку человека.

Практика.

- Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний и нижний отдел), спины, плечевого пояса, грудных мышц.

- Упражнения с утяжелителями-гантелями.
- Комплексы упражнений с фитболами «Жар-птица», «Кот на крыше», «Конек-горбунок», «Силачи».
- Тестирование уровня развития силы мышц («входная», промежуточная диагностика).

### 6. «Координация»

Практика.

- Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках, отбивами мяча об пол, перекатами мяча по полу, в прыжках сидя на мяче.

- Упражнения со скакалкой: комбинации из прыжков, разученных на 1-м году обучения. Прыжки через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением (однократные). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» с перемещением игроков по кругу. Эстафеты в прыжках и беге через скакалку.

- Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.
- Подвижные игры «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Белки на дереве».
- Упражнения в равновесии: в седе на мяче ноги врозь; лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед; лежа животом на мяче (без опоры ног).

- Ритмические танцы индивидуальные, в парах, в кругах. «Макарена», «Кукушечка», «Цыганочка», «Сиртаки».
- Тестирование уровня развития координации движений («входная», промежуточная диагностика).

#### **7. «Подготовка к соревнованиям и выступлениям».**

Теория. Правила соревнований, спортивных конкурсов по футбол-аэробике. Технические требования к исполнению соревновательных комбинаций по футбол-аэробике.

Практика.

- Совершенствование техники и артистичности исполнения соревновательной комбинации по правилам соревнований соответственно уровню подготовки учащихся.
- Совершенствование техники и артистичности исполнения спортивно-танцевальной комбинации.

#### **8. «Соревнования и выступления»**

Практика. Участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и мероприятиях (концертах, праздниках) с соревновательными и показательными и спортивно-танцевальными номерами. Демонстрация знаний и умений.

#### **9. Итоговые занятия.**

Практика.

- Исполнение собственной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период.
- Тестирование уровня развития технической и физической подготовленности учащихся (итоговая диагностика).

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
07.11.2022 11:21

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1667809743-20221107-310-1-1129-03