

Фитнес-аэробика и танцы в
программах по физической культуре

ПРОГРАММА для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (Авторы: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А; 2011 гг)

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



❖ 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.

❖ *Целью* учебной программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики 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 фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 3 часа в неделю)

Виды деятельности	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Знания о физической культуре	4 <i>В процессе уроков</i>	4 <i>В процессе уроков</i>	4 <i>В процессе уроков</i>	4 <i>В процессе уроков</i>
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: • Средства легкой атлетики • Средства спортивных игр • Средства гимнастики и акробатики	40	40	38	38
	12	12	10	10
	16	16	16	16
	12	12	12	12
Спортивно –оздоровительная деятельность :	61	61	63	63
Функциональная тренировка	20	20	20	20
Классическая аэробика	21	21	23	23
Степ- аэробика	20	20	20	20
ИТОГО в год	105	105	105	105

Общefизическая подготовка

Легкая атлетика:

- ❖ воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.



Волейбол:

- ❖ воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.



Гимнастика с элементами акробатики:

- ❖ развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.



Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.



Классическая аэробика:



Степ - аэробика

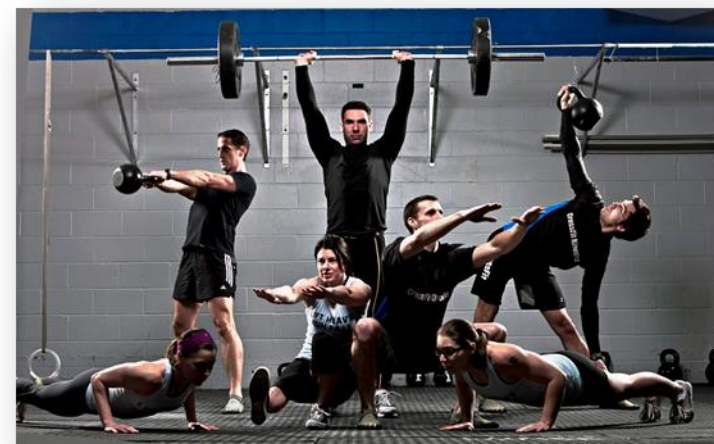
Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: Степ - 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.

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.



*По окончании
основного
общего
образования,
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);

**В результате
изучение физической
культуры на основе
фитнес –
аэробики на базовом
уровне среднего
(полного) общего
образования учащие
ся 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;

МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

**«Спортивные
бальные,
детские
ритмические и
современные
эстрадные
танцы»
(рекомендован
для 2 – 11
классов).**

❖ Модуль направлен на разучивание различных видов танца, воспитание чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности



Детские ритмические танцы

❖ (полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, утята, сударушка, кукла).
Посредством детских ритмических танцев, представляющих собой совокупность выразительных, взаимосогласованных движений в определенной системе и законченной художественной форме, осуществляется воспитание у ребенка чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности.



❖ Слушая музыку, ребенок воспроизводит ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и пространстве.



Спортивные бальные танцы: европейская программа



танго



венский вальс

❖ (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). По мере освоения материала происходит постановка обучающихся в пары, выполнение изученных композиций, совместно партнером и партнершей, в учебной позиции. Сначала медленно под счет учителя, а затем под медленную музыку. Так же осуществляется формирование правильной осанки, необходимых позиций рук, ног, головы, обучение правильному дыханию во время исполнения танца, а также правильной работе стоп и коленей.



КВИКСТЕП

Спортивные бальные танцы: латиноамериканс кая программа.



ча-ча-ча



❖ (самба, ча-ча-ча, румба, джайв). Развитие музыкально-ритмических способностей посредством различных упражнений (совместный счет, отбивка ладонями ритма, танец под собственный счет и т. д.). Выполнение упражнений для формирования правильной осанки, необходимых позиций рук и ног. Проведение танцевальных минуток с произвольными танцами (мини-дискотеки).

Современные эстрадные танцы

❖ (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тектоник, брейк-данс, электрик буги). Во время этого цикла обучающиеся знакомятся со всеми стилями и направлениями современных эстрадных танцев, осваивают в каждом из них по одной связке базовых самых простых элементов.



• Брейк-данс



ХИП-ХОП

"Программа по физической культуре
для общеобразовательных организаций
на основе акробатического
рок-н-ролла" (Сост. А.Б. Голев, Е.В.
Разова, Т.К. Цветков; 2014 гг)



- Акробатический рок-н-ролл - вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях смешанных пар или групп, выполняющих под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролла танцевальную или танцевально-акробатическую композицию. Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому. Необходимая и достаточная амплитуда движений должна быть показана в очень короткий промежуток времени. Необходимо быстро и точно управлять переключением работы мышц антагонистов и агонистов, а также точно дозировать движения по усилию и направлению.

- Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по акробатическому рок-н-роллу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.



В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены ОФП и СФП, гимнастика, фитнес, хореография, базовая подготовка. В Разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» - полуакробатические упражнения, акробатические упражнения и фигуры, элементы и акробатический рок-н-ролл.

