

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Отдел образования администрации

Печенгского муниципального округа Мурманской области

МБОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей технологии,
физической культуры,
ИЗО, ОБЖ



М.А. Харченко

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



О.М. Кашенкова

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В. Панова

Приказ №265
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Фитнес для здоровья и красоты»

11 классы

Разработчик программы - учитель первой квалификационной категории

Качанова Людмила Владимировна

Год составления 2023 / 2024 учебный год



(подпись учителя)

Никель 2023

Планируемые результаты по программе внеурочная деятельность

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы умения:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности, по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание курса

Раздел «Знания о истории фитнес-аэробики» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Владение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения» ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно

самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является: освоение учащимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Распределение материала

№ п/ п	Разделы	Количество часов	
		теория	практика
1	Знания об истории фитнес-аэробики	4	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	
3	Физическое совершенствование		60
Итого: 68 часов		8	60

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания
Теория 2 часа		
1.	Знания об истории фитнес-аэробики	Основные представления о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе;
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Правила безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной

		направленности
Физическое совершенствование 15 часов		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, раскрытие способов организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, раскрытие способов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Самостоятельные занятия физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.
8.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий
9.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Аэробика и йога в домашних условиях. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях.
10.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Классическая аэробика и йога. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Методы использования различных видов фитнес –аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, «Эксолоперс» (ботинки тренажер))
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Аэробика танцевальная. Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой. Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Аэробика танцевальная. Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Аэробика танцевальная. Базовые шаги в степ-аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей).
15.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).
16.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.
17.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).
Теория 2 часа		
18.	Знания об истории фитнес-аэробики	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой
19.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Основные содержательные линии. Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов для самостоятельных занятий.
Физическое совершенствование 25 часов		
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для рук и плечевого пояса с мячом на месте; с базовыми элементами аэробики; балансировка на мяче сидя, на коленях; отжимания на мяче; силовая тренировка с гантелями на мяче.
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для рук и плечевого пояса с мячом на месте; с базовыми элементами аэробики; балансировка на мяче сидя, на коленях; отжимания на мяче; силовая тренировка с гантелями на мяче
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для рук и плечевого пояса с мячом на месте; с базовыми элементами аэробики; балансировка на мяче сидя, на коленях; отжимания на мяче; силовая тренировка с гантелями на мяче
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.

	направленностью	Скручивания на мяче; обратное скручивание на мяче; нижняя часть пресса; скручивание позвоночника; скручивание и изгибы на мяче; прокатывание на мяче; скручивание на неподвижном мяче.
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса. Скручивания на мяче; обратное скручивание на мяче; нижняя часть пресса; скручивание позвоночника; скручивание и изгибы на мяче; прокатывание на мяче; скручивание на неподвижном мяче.
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса. Скручивания на мяче; обратное скручивание на мяче; нижняя часть пресса; скручивание позвоночника; скручивание и изгибы на мяче; прокатывание на мяче; скручивание на неподвижном мяче.
26.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса. Прямое скручивание в стороны; бревно с подкатами; боковые изгибы; мостик на локтях; мостик с чередованием ног; подкаты мяча одной ногой; растяжка брюшных мышц.
27.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса. Прямое скручивание в стороны; бревно с подкатами; боковые изгибы; мостик на локтях; мостик с чередованием ног; подкаты мяча одной ногой; растяжка брюшных мышц.
28.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области. Упражнения, лежа на мяче: поочередное движение ногами, одновременное движение ногами вверх; поднятие таза, вращение ногами; скручивания со сгибанием коленей, со сгибанием коленей в сторону; «пика».
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области. Упражнения, лежа на мяче: поочередное движение ногами, одновременное движение ногами вверх; поднятие таза, вращение ногами; скручивания со сгибанием коленей, со сгибанием коленей в сторону; «пика».
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области. Упражнения лежа на полу: поднятие бедер; повороты ножниц. Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна; укрепление ног и стоп.
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области. Упражнения лежа на полу: поднятие бедер; повороты ножниц. Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление

		ягодиц, мышц пресса и тазового дна; укрепление ног и стоп.
32.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Силовые тренировки Атлетическая гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).
33.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Силовые тренировки Атлетическая гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, (формирование умений и навыков их техничного выполнения).
35.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, (формирование умений и навыков их техничного выполнения).
36.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности
37.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности
38.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Фитнес-йога и система Пилатеса . Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоги.
39.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Фитнес-йога и система Пилатеса . Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоги.
40.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Фитнес-йога и система Пилатеса . Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоги.
41.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Фитнес-йога и система Пилатеса . Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоги.
42.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Фитнес-йога и система Пилатеса . Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоги.
43.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Фитнес-йога и система Пилатеса . Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация

		программ по фитнес-йоги.
Теория 2 часа		
44.	Знания об истории фитнес-аэробики	основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.
45.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля
Физическое совершенствование 10 часов		
46.	Прикладно-ориентированные упражнения	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, мед.болов.
47.	Прикладно-ориентированные упражнения	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. Основные содержательные линии. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.
48.	Прикладно-ориентированные упражнения	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. Основные содержательные линии. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.
49.	Прикладно-ориентированные упражнения	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. Основные содержательные линии. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.
50.	Прикладно-ориентированные упражнения	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.
51.	Прикладно-ориентированные упражнения	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Основные содержательные линии. Выполнять

		упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.
52.	Прикладно-ориентированные упражнения	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.
53.	Прикладно-ориентированные упражнения	Развития быстроты, выносливости и координации Основные содержательные линии. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ,ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.
54.	Прикладно-ориентированные упражнения	Развития быстроты, выносливости и координации Основные содержательные линии. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ,ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.
55.	Прикладно-ориентированные упражнения	Развития быстроты, выносливости и координации Основные содержательные линии. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ,ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.
Теория 2 часа		
56.	Знания об истории фитнес-аэробики	Личная гигиена атлета. Правила техники безопасности Принципы оздоровительной тренировки.

		Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.
57.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Тестирование физического развития. Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.
Физическое совершенствование 9 часов		
58.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения с отягощениями. Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.
59.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения с отягощениями. Основные содержательные линии. Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.
60.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в тренажере. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений.
61.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в тренажере. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений.
62.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в тренажере. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений.
63.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для мышц спины и плеч. Техника выполнения упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Жим штанги из-за головы стоя. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений.
64.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для мышц спины и плеч. Техника выполнения упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Жим штанги из-за головы стоя. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений.
65.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук

		Техника выполнения упражнений. Гиперэкстензия. Тяга становая классическая. Подтягивания к груди обратным средним хватом. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Комбинации упражнений.
66.	Упражнения общеразвивающей направленности	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук Техника выполнения упражнений. Гиперэкстензия. Тяга становая классическая. Подтягивания к груди обратным средним хватом. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Комбинации упражнений.
Теория 2 часа		
67.	Знания об истории фитнес-аэробики	Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.
68.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Тестирование физического развития. Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.