

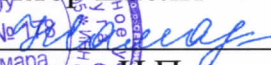


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Школа № 178" городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО
"учителей педметов культуры"
Протокол №1
от « 29» августа 2022г.
Председатель МО
 /Кисликова Е.Г.

Проверено
«30» августа 2022г.
Зам. директора по УВР
 Мелекесцева О.П.

Утверждаю
Директор школы

Самаркина Н.П.
Приказ № 418
от « 1» сентября 2022 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Классы: 6 - 7 классы

Программу составил: учитель Грачева М.А.

1. Пояснительная записка.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 6-7 классов МБОУ Школы № 178 г.о. Самара разработана в соответствии с требованиями.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Сроки реализации: 2022-2023 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 2 раза в неделю 40 минут.

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий волейболом, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширению *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности

изучаемых явлений и процессов; - *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений волейбола в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности. Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.

Режим занятий.

В текущем учебном году сформированы две группы, в 6-7-х классах. Тематическое планирование 6 и 7 классе совпадают. Занятия проводятся два раза в неделю, в год 68 часов, продолжительность учебного года 34 недели, занятия проводятся в спортивном зале.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- 1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
- 2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде

«Можно!»), учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

- 3) Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
- 4) **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*
- 5) **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

- 1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.
- 2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.
- 3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

1. Нормативы по технической подготовке для 1-го и 2-го года обучения

№ п/п	Контрольные испытания	1 год	2 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	6
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам 2 год обучения - в прыжке	3	2
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(2-й год с низкой передачи)	3	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4	6

2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

3. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «- » при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные **нормативы по общей физической подготовке.**

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена» / «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать

у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Уровни образовательных результатов:

- **Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.
- **Второй уровень результатов** – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
- **Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии, молодой человек действительно *становится* деятелем, гражданином, свободным человеком.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт. Скакалки – 15 шт. Стойки с волейбольной сеткой.

Формы подведения итогов

Форма поведения итогов:

1. Участие в школьных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в спортивных соревнованиях района, города.

«Волейбол»

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	История возникновения волейбола. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	1	Теория	
2.	Техника нижних передач.	1		Практика
3.	Групповые упражнения. Учебная игра	1		Практика
4.	ОРУ и специально- подготовительные упражнения волейболиста	1		Практика
5.	Техника безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.	1		Практика
6.	Предупреждение травматизма в спортивном зале.	1	Теория	
7.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1		Практика
8.	Техническая подготовка волейболистов.	1		Практика
9.	Упражнения в строю	1		Практика
10.	Разминка верхнего плечевого пояса.	1		Практика
11.	Упражнения для ног.	1		Практика
12.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		Практика
13-14.	Упражнения для шеи и туловища.	2		Практика
15.	Упражнения для всех групп мышц.	1		Практика
16.	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Пустое место», «Вышибалы», «Вызов номеров», «Охотники и утки»	1		Практика

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
17.	Упражнения для развития быстроты.	1		Практика
18.	Упражнения для развития ловкости.	1		Практика
19.	Упражнения для развития гибкости.	1		Практика
20	Упражнения для развития прыгучести.	1		Практика
21.	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 30 до 60м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	1		Практика
22	Бег со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	1		Практика
23	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	1		Практика
24	Определение ЧСС. Правильная диагностика своего состояния.	1	Теория	
25	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	1		Практика
26	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	1		Практика
27	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1		Практика
28-29.	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	2		Практика
30-31.	Передача на месте, в движении, бегом.	2		Практика
32-33.	Передача волейбольного мяча в цель	2		Практика
34.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		Практика
35.	Обучение передвижению и перемещениям.	1		Практика

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
36.	Обучение технике верхней передачи мяча партнёру.	1		Практика
37.	Обучение нижней передачи мяча партнёру.	1		Практика
38.	Эстафеты	1		Практика
39-40.	Обучение нападающему удару на месте, в прыжке.	2		Практика
41-42.	Обучение нижней прямой подачи на точность	2		Практика
43.	Изучение перемещений на максимальной скорости	1		Практика
44.	Приём и передача мяча после различных перемещений на максимальной скорости	1		Практика
45.	Совершенствование техники нападения. Имитация нападающего удара с передачей мяча в прыжке	1		Практика
46-47.	Обучение технике разбега и прыжка нападающего удара	2		Практика
48.	Корректировка индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1		Практика
49.	Учебная игра	1		Практика
50.	Обучение нижней боковой подачи	1		Практика
51-52.	Розыгрыш мяча короткими передачами.	2		Практика
53-54.	Выход на 2й и 3й блок	2		Практика
55-56.	Передача мяча лицом и спиной к сетке	2		Практика
57.	Взаимодействие игроков 1й,6 и 5й зон	1		Практика
58-59.	Обучение перемещениям в сочетании с приёмами игры в нападении	2		Практика

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
60-61.	Объяснение тактики углом вперёд и назад	2		Практика
62.	Совершенствование нижней подачи	1		Практика
63.	Учебная игра	1		Практика
64.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3.	1		Практика
65.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола	1		Практика
66-67-68.	Итоговые контрольные игры.	3		Практика

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	теория	практика
1		Правила техники безопасности в зале. Ознакомление с планом занятий.		1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, историческая справка в развитии аэробики, виды аэробики.
2		Начальная диагностика по контрольным упражнениям (тестирование). Дневник самоконтроля.	1		Выявить особенности в приросте физического развития, сравнить их с возрастными стандартами, вести дневник самоконтроля.
3	Фитнес	Классическая аэробика: базовые шаги без смены лидирующей ноги (марш, аут, аут –ин, ви- степ, а- степ, мамбо, бейсик- степ.	1		Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Вербальные и визуальные команды.
4	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Гантельная гимнастика для верхних конечностей , упражнения в партере для нижних конечностей
5	Фитнес		1		Разучивание базовых шагов, их модификации, движения руками. Простые комбинации (по 4 восьмерки). Стретчинг.

6	Фитнес	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук. Стретчинг.	1		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
7	Фитнес	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук	1		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
8	Фитнес	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук	1		Комплексы из изученных элементов, составление музыкальной композиции
9	Фитнес	Классическая аэробика: базовые шаги со сменой лидирующей ноги (степ – тач, ни –ап, кик, сайд, кёрл, опен – степ, грепвайн.	1		Разучивание техники выполнения шагов со сменой лидирующей ноги, согласованные движения руками
10	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Гантельная гимнастика для верхних конечностей, упражнения в партере для нижних конечностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.
11	2 четверть Фитнес	Степ - аэробика: базовые шаги	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
12	Фитнес	Степ - аэробика: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.

13	Фитнес	Степ - аэробика: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Совершенствование связки на основе выученных элементов под музыку, постепенно наращивая темп выполнения движений
14	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие
15	Фитнес	Степ – аэробика: техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.
16	Фитнес	Степ – аэробика: техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги	1		ОРУ на осанку. Беговые упражнения. Разучивание связки на основе выученных элементов под счёт
17	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Гантельная гимнастика для верхних конечностей, упражнения в партере для нижних конечностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.
18	Фитнес	Степ - аэробика: разучивание аэробной части на основе базовых шагов	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики
19	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Разучивание упражнений для мышц рук и спины. Гантельная гимнастика для верхних конечностей,
20	Фитнес	Степ –аэробика: разучивание всего комплекса тренировки	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики
					Комплекс степ- аэробики

21	Фитнес	Степ –аэробика: совершенствование всего комплекса тренировки	1		
22	Фитнес	Степ - аэробика: комплексы с музыкальным сопровождением	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.
23	Фитнес	Тренировка силы и выносливости организма, круговая аэробика, особенности её организации	1		Работа по станциям, 12 станций по 1мин. – 2 круга.
24	Фитнес	Степ - аэробика: проверка техники выполнения выученного комплекса	1		Выполнение Выученного комплекса
25	Фитнес	Степ - аэробика: комплексы с музыкальным сопровождением	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики с музыкальным сопровождением.
26	Фитнес	Степ - аэробика: комплексы с музыкальным сопровождением	1		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики с музыкальным сопровождением.
27	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие

28	Фитнес	Классическая аэробика: базовые шаги со сменой лидирующей ноги	1		Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения. Составление связок
29	Фитнес	Классическая аэробика: комплексы упражнений с музыкальным сопровождением	1		Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Составление музыкальной композиции.
30	Фитнес	Классическая аэробика: комплексы упражнений с музыкальным сопровождением	1		Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Составление музыкальной композиции.
31	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие
32	Фитнес	Классическая аэробика. Стретчинг.	1		Сочетание базовых шагов с движением рук. Стретчинг
33	Фитнес	Классическая аэробика: проверка техники выполнения выученного комплекса	1		Выполнение выученного комплекса
34	Фитнес	Классическая аэробика, выполнение выученного комплекса.	1		Музыкальная композиция.
35	Фитнес	Функциональная тренировка (тренинг)	1		Силовые упражнения на все мышечные группы, которым необходимо развитие

