


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бородинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


(И.М. Дронова)
«26» 08 2021г.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физ. - культ.
цикла,
протокол № 1 от
«16» 08 2021г.
Руководитель МО


(Деринг Ю.Е.)

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического
совета,
протокол № 1 от
«27» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
приказом № 136 - о.сн
«31» 08 2021г.
Директор МКОУ
«Бородинская СОШ»

(Е.Г. Глебова)



ФГОС ООО
Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика»
7 - 9 классы
(базовый уровень)

Годовое количество часов в каждом классе: 34 часа
Ф.И.О. составителя (составителей): Стрижова Е.П.
Срок освоения: 1 год

п. Бородинский, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек старшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьниц; выработка

правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Воспитательные задачи: Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия. Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Программа секции «Фитнес аэробика» рассчитана на 1 год обучения девочек (14-16 лет) 8-9 классов общеобразовательной школы

Программа реализуется за 34 часа (1 час; 34 недели) в год (согласно учебно-тематическому плану).

Программа реализуется в 2 этапа:

1 год обучения (1-е полугодие) – Базовый этап

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

(2-е полугодие) - Стабилизация базового этапа

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

Предполагаемый результат

Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;

- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;

- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;

- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;

- выполнять танцевальные движения различных направлений;

- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;

- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;

- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;

- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;

-сосредотачиваться и расслабляться.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Тема	Количество часов по годам обучения
			1 год
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1
2		Диагностика	1
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	2
4		Ритмическая гимнастика	2
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2
7	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	2
8		Классическая аэробика	6
9		Степ-аэробика	4

10		Танцевальная аэробика	6
11		Аэробика силовой направленности	4
13		Стретчинг с элементами йоги	2
		Всего: 34	34

Контроль усвоения программы

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
2. Специальная физическая подготовка согласно программе секции.
3. Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку)
4. Антропометрические измерения:
 - _ рост (см)
 - _ вес (кг)
 - _ окружность грудной клетки (см)
 - _ окружность талии, бедер (см)
5. Контрольные упражнения , тесты
 - Сгибание рук в упоре лежа.
 - «Отлично» - 25 раз
 - «Хорошо» -20 раз
 - «Удовлетворительно» -15 раз
 - Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.
 - «Отлично» - 35 раз
 - «Хорошо» -30 раз
 - «Удовлетворительно» -25 раз
 - Приседания за 30 сек.
 - «Отлично» - 30- раз
 - «Хорошо» -25 раз
 - «Удовлетворительно» -20 раз

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьников. При оценке достижений девушек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения
В подготовительной (10-15мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

В основной (15-18 минут) части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

В заключительной(5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Используемая литература

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. ОстинДениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПБ «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.solnyshko.ee/>
2. <http://www.uroki.net/>
3. <http://www.zankov.ru/>
4. <http://www.viki.rdf.ru/>
5. <http://www.nachalka.com/photo>
6. <http://www.n-shkola.ru/>
7. <http://www.uchportal.ru/load/46>