МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33» ГОРОДА СМОЛЕНСКА

«Рассмотрено» Руководитель кафедры или МО _____ Протокол № 1 от «28» августа 2020г. **«Согласовано»** Заместитель директора МБОУ «СШ № 33» _____	**«Принято»** Решением педагогического совета Протокол № 1 от «31» августа 2020г.	**«Утверждаю»** Директор МБОУ «СШ № 33» _____ Жойкин С. А. Приказ № 71/10-од от «31 » августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Аэробика»

Возраст детей: 10 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Нахаева Лилия Юрьевна
учитель физической культуры
первой категории

г. Смоленск,
2020

Жойкин Сергей Александрович
Жойкин Сергей Александрович
Я являюсь автором этого документа
г. Смоленск
2021.01.11 16:30:43+03'00'

Структура рабочей программы по внеурочной деятельности для учащихся 8-11 классов.

I. Пояснительная записка.
II. Содержание изучаемого материала по курсу.
III. Требование к уровню подготовки учащихся.
IV. Календарно-тематическое планирование.

I.Пояснительная записка

Данная программа предназначена для учащихся 8 – 11 классов. Рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных и предусматривает систематическое и последовательное обучение. Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Учащиеся имеют различные исходные уровни развития физических, психических качеств, неодинаковые темпы прироста показателей физической подготовленности.

Дополнительная образовательная программа «фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия аэробикой оказывают разностороннее воздействие, на организм учащихся, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря занятиям аэробикой обучающиеся

углубляют свои знания по физической культуре, развивают свои способности.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);

Цели: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

- укрепление здоровья;
- улучшение телосложения;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа;
- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по фитнес – аэробике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «фитнес-аэробика в школе»:

Занятия носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе используются разные формы и методы организации занятий по фитнес - аэробике:

- игровая
- круговая тренировка
- стретчинг (расслабление)
- аэробная тренировка
- партер-тренировка
- специальные упражнения
- беседа
- тестирование

Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращенном виде.

Алгоритм самооценки:

- Какое умение развивали при выполнении задания?
- Каков был уровень задачи (задания)?
- Определи уровень успешности, на котором ты решил задачу?
- Исходя из уровня своей успешности, определи отметку, которую ты можешь себе поставить.

Предполагаемая результативность курса:

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- учиться планировать учебную деятельность на уроке
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем
- искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.

Учащийся может научиться:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- в диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию для решения учебной задачи;
- находить закономерности в расположении фигур по значению двух и более признаков;
- наблюдать и делать самостоятельные выводы;

Учащийся может научиться:

- самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг;
- сравнивать и группировать факты и явления;
- определять причины явлений, событий. Делать выводы на основе обобщения знаний;

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учащийся может научиться:

- оформлять свои мысли в устной с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Оздоровительные результаты программы:

• Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка. Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 8-10 классов с нагрузкой 2 часа в неделю.

II.Содержание изучаемого материала по курсу.

Занятие по фитнес-аэробике состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5мин., аэробная часть 20-35мин., заминка 3-5мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.
В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимися, подбор упражнений производится совместно.

III. Требование к уровню подготовки учащихся.

Требование к уровню подготовки учащихся 8-11 класса по курсу «фитнес-аэробика в школе» **Учащиеся должны знать:**

- О развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- О повышение работоспособности и двигательной активности.
- О воспитание правильной осанки.

1. развитие музыкальности, чувства ритма.

- О профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- О повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Учащиеся должны уметь:

- Развивать координационные способности и тренировать вестибулярный аппарат, развивать чувства ритма.
- Анализировать и оценивать свой образ жизни
- Формировать и сохранять правильную осанку.
- Развивать двигательную память и эстетическое воспитание.
- Вырабатывать устойчивую привычку заниматься физическими упражнениями.

IV. Календарно-тематическое планирование курса «Аэробика»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата провед
1	Вводное занятие: беседа «Понятие о фитнес - аэробике, как виде спорта», инструктаж, по ТБ жизни и здоровья, правила поведения во время занятий. Тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.	2	
Классическая аэробика 16 ч			
2	Понятия темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок. Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.	2	
3	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги. Шаги аэробики со сменой смены лидирующей ноги.	2	
4	Шаги аэробики со сменой смены лидирующей ноги.	2	
5	Шаги аэробики со сменой смены лидирующей ноги. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление	2	
6	Изучение комбинации на 16 счетов способом сложение Изучение комбинации на 32счета способом дробление	2	

7	Изучение комбинации на 32 счета способом сложение Изучение комбинации на 64 счета способом дробление	2	
8	Изучение комбинации на 64 счета способом сложение	2	
9	Демонстрация в группе изученных комбинаций	2	
Силовой тренинг 8 ч			
10	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	2	
11	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением	2	
12	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	2	
13	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением	2	
Скиппинг 10 часов			
14	Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист». Подскоки ноги врозь, вместе, ноги врозь, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с изменением направления движения скакалки.	2	
15	прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед. прыжки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан)	2	
16	Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой Разучивание прыжковой комбинации на скакалке.	2	
17	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке. Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой.	2	
18	Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой. Соревнования по скиппингу	2	
Аэробика силовой направленности 10 ч			

19	Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники силовых упражнений. Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги.	2	
20	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног и мышц плечевого пояса.	2	
21	Изучение комбинации на 32 счета со сменой лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног и мышц кора.	2	
22	Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса и мышц плечевого пояса.	2	
23	Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений направленный на развитие всех больших мышечных групп.	2	
Стрейтчинг 6 ч			
24	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий)	2	
25	Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра	2	
26	Комплекс упражнений для повышений ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи. Оценка уровня развития гибкости.	2	
Силовой тренинг 8 ч			

27	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	2	
28	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением	2	
29	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением	2	
30	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением	2	
Интервальные классы 10 ч			
31	Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. Ритм 128 уд/мин.	2	
32	Разучивание комплекса упражнений под музыку ритм 136 уд/ мин.	2	
33	Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин. Самостоятельное составление комплексов.	2	
35	Самостоятельное составление комплексов по группам мышц Темп 128 уд/мин.	2	
36	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	2	