

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Вербенская средняя школа»
Николаевского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на заседании ШМО НК
Протокол №1 от 15.08.2023 г.
Руководитель МО Исмаилов Э.С.
(Исмаилов Э.С.)
от «21» августа 2023г.

Согласовано
Ответственная по УВР
Буланова С.В. (Буланова С.В.)
Протокол № 1 от «17» августа 2023г.

Утверждаю:
Директор школы
(Исмаилов Э.С.)
Приказ № 49



Программа внеурочной деятельности
по предмету: «Фитнес- аэробика»
для 9 класса
на 2023 - 2024 учебный год
(приложение 63 к ООП ООО МОУ «Вербенская СШ»)

Учитель – Исмаилова Н.А

ЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. 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 позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Занятия аэробикой 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 учащихся и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние занимающихся.

Программа 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.

Актуальностью программы 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 позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Отличительные особенности программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, шейпинг).

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

Адресат программы. Данная программа рассчитана для учащихся 9 класса МОУ «Вербенская СШ» и построена с учётом физиологических особенностей растущего организма школьников среднего школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Объем и сроки освоения. Программа «Фитнес - аэробика» рассчитана на 2 года обучения и реализуется за 68 час. (1 час в неделю;) согласно учебно-тематическому плану на 2023-2024 учебный год.

Форма обучения: очная.

Состав группы: разновозрастной

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики, 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:

Задачи:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание личностных качеств ребенка: трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность; эстетические качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка, ориентировка, инициативность.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов по годам обучения	
			1год	2год
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	2 (в процессе занятий)	2 (в процессе занятий)
2		Диагностика	3	3
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	3	3
4		Ритмическая гимнастика	3	3
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	3	3
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	3	3
7		Скипинг. Упражнения со скакалкой	3	3
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	7	7
9		Классическая аэробика	4	5
14		Стретчинг	4	4
15		34	34	34

Реализация программы предусматривает проведение практической и теоретической деятельности, направленной на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений использованием музыкального сопровождения, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

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 занятия строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

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

Программа реализуется в 2 этапа:

1 год обучения :

- **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.

- **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.

2 год обучения :

- **Этап совершенствования базовых двигательных действий**

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения

- **Этап формирующего воздействия на умения и навыки**

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия.

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.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике
- влияние занятий аэробики 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2			
2	Тестирование в начале года	6			
3	Базовые шаги аэробики	1			
4	Базовые шаги аэробики	1			
5	Базовые шаги аэробики	1			
6	Базовые шаги аэробики	1			
7	Базовые шаги аэробики	1			
8	Базовые шаги аэробики	1			

9	Базовые шаги аэробики	1			
10	Базовые шаги аэробики	1			
11	Базовые шаги аэробики	1			
12	Базовые шаги аэробики	1			
13	Базовые шаги аэробики	1			
14	Базовые шаги аэробики	1			
15	Упражнения на развитие правильной осанки	1			
16	Упражнения на развитие правильной осанки	1			
17	Ритмическая гимнастика	1			
18	Ритмическая гимнастика	1			
19	Ритмическая гимнастика	1			

20	Ритмическая гимнастика	1			
21	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			
22	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			
23	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			
24	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			
25	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1			
26	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1			
27	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
28	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
29	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
30	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
31	Классическая аэробика	1			
32	Классическая аэробика	1			
33	Классическая аэробика	1			
34	Классическая аэробика	1			
	Итого:	34			

Материально-техническое обеспечение:

Рекреация старой школы

Скакалки

Маты

Пластиковые бутылки, наполненные песком или водой (0,5 мл).

Информационное оборудование

Музыкальная аппаратура

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование.

Контроль усвоения программы

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
2. Специальная физическая подготовка согласно программе.
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
 - Прыжки на скакалке за 30 сек.
 - «Отлично» - 60 раз
 - «Хорошо» - 45 раз
 - «Удовлетворительно» - 35

Оценка усвоения должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьников. При оценке достижений учащихся 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.

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

Структура занятия аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. Общая продолжительность от 40 до 60 минут.

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. В некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201282

Владелец Исмаилов Эльнур Сардарович

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024