|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании ШМО Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2020 г.  Руководитель МО / | **«Согласовано»**  Руководителем центра развития  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2020 г. | **«Утверждаю»**  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2020г. |

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение

«Международная Арктическая школа»

Республики Саха (Якутия)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительного образования «Фитнес-аэробика**»** для 7-10 классов на 2020 – 2021 учебный год

срок реализации 1 год (­1 час в неделю, базовый уровень).

Учитель: Дмитриева Лилия Петровна

2020-201 учебный год

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании  следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
3. Программа составлена на основе частных методик под общей редакцией Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В. Аэробика: В 2т. Т.I, II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002г.

Курс программы внеурочной деятельности для средних и старших школьников (13-17 лет) «Фитнес-аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Планирование курса «Фитнес-аэробика» 13-17 лет ориентировано на 12 часов (1 час в неделю).

**2. Общая -характеристика курса**

Включение фитнес – аэробики в программу внеурочной деятельности школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди девочек, но и среди мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью

**3.Содержание программы**

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

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.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует детям младшего школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу имеют нарушение осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратить внимание на осанку ребёнка особенно важно ещё и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Это факторы риска. Риск возрастает вдвойне, если нарушение было до поступления в школу. Следует отметить, что для детей младшего школьного возраста статическая нагрузка является наиболее утомительной.

Такие вредные факторы как гиподинамия, длительное удержание неподвижной позы, несоответствие учебной мебели росту ребёнка, ношение тяжестей в одной руке, тесная обувь деформируют слабый костно-мышечный аппарат и способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки и деформации свода стопы.

Нарушения осанки могут быть связаны с нарушениями симметрии мышечного тонуса или его слабости. Причинами этому могут служить общее ослабление организма, неправильно организованный режим дня, понижение остроты слуха и зрения

Занятия фитнес-аэробикой увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Планирование курса «Фитнес-аэробика» **13-17 лет** ориентировано на **12 часов** (1 час в неделю).

**Целью** работы занятий по фитнес – аэробике является развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся. Особенно важно это в среднем школьном возрасте, т. к. именно в этом возрасте закладывается базовая школа движений, развиваются и формируются функции и системы организма. Отсюда **задачи**  занятий по фитнес - аэробике:

* укрепление здоровья;
* формирование правильной осанки;
* улучшение телосложения;
* развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
* развитие чувства ритма и темпа;
* повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
* привлечение обучающихся к регулярным занятиям фитнес - аэробикой;
* умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по фитнес – аэробике.

Рабочая программа базовый курс по фитнес-аэробике включает следующие разделы:

- Основные понятия аэробики;

-Классическую аэробику;

-аэробика в силовой направленности;

-стретчинг.

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**инг. Выполняются упражнения, стоя, в полу приседах, 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.

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

В работе факультатива 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:**

1.Какое умение развивали при выполнении задания?

2.Каков был уровень задачи (задания)?

3.Определи уровень успешности, на котором ты решил задачу?

4.Исходя из уровня своей успешности, определи отметку, которую ты можешь себе поставить.

**4. Требования к уровню подготовки выпускников, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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.

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**Необходимое оборудование:**

* 1. Музыкальная акустическая система
  2. Гантели 1 кг, 2 кг- 12 штук
  3. Набивной мяч 2 кг- 6 штук
  4. Скакалки- 10 штук
  5. Коврики для пилатеса- 8 штук
  6. Фитбол мяч- 6 штук
  7. Обручи-6 штук
  8. Утяжелители для ног-12 штук
  9. Степ-платформа- 10 штук

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | | Дата прохождения | Виды, формы контроля |
| Всего | Контрольные, практические работы и т.д. |
| **1.Основные понятия аэробики**  Итого по разделу: | 1   1 |  |  | Устный опрос |
| **2. Классическая аэробика**  - Базовые шаги и связки аэробики  -Силовой тренинг  Итого по разделу: | 2  2  4 часа |  |  | Танцевальная связка из основных базовых шагов не 36 тактов |
| **3Аэробика в силовой направленности**  Итоги по разделу: | 4  4 часа |  |  | Тест на физическую подготовленность  -Пресс  -Приседание  -гибкость |
| **4. Стретчинг**  **-** Итого по разделу: | 3  3 часа |  |  |  |
| Всего | **12 часов** |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
|  |  | **План** | **факт** |
| 1 | Вводное занятие:  беседа «Понятие  о фитнес- аэробике, как виде спорта», инструктаж, по ТБ жизни и здоровья, правила поведения во время занятий. | 11112111 |  |
| 2 | Тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы. |  |  |
| **Классическая аэробика 4 ч** | | | |
| 1 | Понятия темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок. |  |  |
| 2 | Шаги аэробики со сменой смены лидирующей ноги. |  |  |
| 3 | Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление |  |  |
| 4 | Изучение комбинации на  32счета способом дробление |  |  |
| **Аэробика силовой направленности 4 ч** | | | |
| 5 | Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники силовых упражнений. |  |  |
| 6 | Совершенствование базовых шагов аэробики. Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. |  |  |
| 7 | Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |  |  |
| 8 | Изучение комбинации на 32 счета со сменой лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног. |  |  |
| **Стрейтчинг 3\_\_ч** | | | |
| 9 | 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 |  |  |
| 10 | Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий) |  |  |
| 11 | Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища |  |  |

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.

4. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.

5. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.

6. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-. Пресс», 2001. – 192 с.

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.

8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.

9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.

10. Хёдман,А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома,работы и отдыха [Текст]: пер. с англ. /А.Хёдман,Д.Г.Вуд.М. :София,2004. - 143