

| | | |
|--|---|--|
| <p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании ШМО Протокол № _____ От « _____ » 2022 г. Руководитель МО /</p> | <p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместителем Директора по УВР _____/_____ « _____ » 2022 г.</p> | <p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор _____ / _____ Приказ № _____ От « _____ » 2022 г.</p> |
|--|---|--|

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное автономное негосударственное общеобразовательное учреждение

«Международная Арктическая школа»

Республики Саха (Якутия)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования «Фитнес-аэробика» для 7-10 классов на 2022– 2023 учебный год
срок реализации 1 год (_4 часа в неделю, специализированный уровень первый год обучения).

Учитель: Дмитриева Лилия Петровна

2022-2023 уч год

1. Пояснительная записка

1. Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.
2. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.
3. Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.
4. Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.
5. Включает в себя различные виды фитнеса, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в целом.

- Данная программа реализуется в **156 часов** (с учетом занятий в каникулярный период) в год (согласно учебно-тематическому плану). Состав группы обучения – 10-20 человек.

За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- 3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- 3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

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.

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую и практическую подготовку.

Цели и задачи: данной программы – всестороннее, физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель данной программы – всестороннее, физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры. Развитие и совершенствование физических качеств, используя национальные колориты на занятиях по фитнес-аэробике. Применение современных технологий в фитнес-аэробике в условиях Арктики.

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

1. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
- выработка правильной осанки, походки;
- профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- использование на занятиях элементы национальных танцев, народов Севера, разучивание танцевальных комбинаций с использованием национального колорита.

2 Образовательные задачи:

- всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия.
- повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

3. Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Воспитание патриотизма, культуру народов Севера.

3.Содержание программы

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» в общеобразовательной школе отвечает главным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на личностные, предметные, метапредметные результаты.

- В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности.

- Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающих упражнений, стретчинг и т.п.

- Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.

- В процессе обучения используются групповые формы занятия.

- Данная программа включает в себя 4 раздела: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка и оздоровление. Для каждого раздела разработана индивидуальная программа тренировок:

1. Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний

Диагностика

2. Общая физическая подготовка Упражнения на развитие правильной осанки

Ритмическая гимнастика

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса

Скипинг. Упражнения со скакалкой

3. Специальная физическая подготовка

Базовые шаги аэробики

Классическая аэробика

Степ-аэробика

Фитбол-аэробика

Танцевальная аэробика

Аэробика силовой направленности

Этнофитнес (танцевальные комбинации с использованием северных танцев)

Стретчинг с элементами йоги

Итоговая форма контроля:

Творческое задание: Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего учащиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить движения за педагогом, артистизм.

Критерии оценки:

«Могу хорошо» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Могу частично» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Не могу» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

- Сдать танцевальную комбинацию по классической аэробике, латино-аэробике.

Пример танцевальной комбинации:

1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)

1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)

1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

1 – 8 – toe touch (касание пола носком)

1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое

Контрольные упражнения (тесты)

физическое качество

Мальчики

Девочки

Скоростные качества

Бег на 30 м

(не более 6,9 с)

Бег на 30 м (не более 7,2 с)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 115 см)

Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Подъем туловища, лежа на спине за 30 с

(не менее 12 раз)

Подъем туловища, лежа на спине за 30 с

(не менее 10 раз)

Координация

Челночный бег 3 x 10 м

(не более 10,4 с)

Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)

Сила

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

(не менее 7 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

(не менее 4 раз)

Гибкость

Наклон вперед, колени выпрямлены
(кисти рук на линии стоп)
Наклон вперед, колени выпрямлены
(кисти рук на линии стоп)

4. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Смогут получить знания:

- значение занятий фитнесом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий фитнесом;
 - названия и основы правильной техники выполнения упражнений разных видов фитнеса;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях фитнесом;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях фитнесом;

-правильно выполнять упражнения.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
 - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Необходимое оборудование:

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

11. Утяжелители для ног-12 штук

12. Стп-платформа- 10 штук

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

| № | Раздел | Тема | Количество часов по годам обучения | |
|----|-----------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------|
| | | | Виды, формы контроля | 2год обучения |
| 1 | Теоретическая подготовка | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний | Устный опрос | 1 (в процессе занятий) |
| 2 | | Диагностика | | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка | Упражнения на развитие правильной осанки | | 8 |
| 4 | | Ритмическая гимнастика | Танцевальная комбинация | 8 |
| 5 | | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) | Тест на гибкость | 8 |
| 6 | | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | Тест по физической подготовленности | 8 |
| 7 | | Скипинг. Упражнения со скакалкой | | 8 |
| 8 | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги аэробики | | 12 |
| 9 | | Классическая аэробика | | 12 |
| 10 | | Степ-аэробика | | 8 |
| 11 | | Фитбол-аэробика | | 8 |
| 12 | | Танцевальная аэробика | Сдать танцевальную | 8 |

| | | | | |
|----|---|---|------------------------------|------------------|
| | | | комбинацию на 96 тактов | |
| 13 | | Аэробика силовой направленности | Упражнения на силу, на время | 16 |
| 14 | | Этнофитнес (танцевальные комбинации с использованием северных танцев) | | 5 |
| 15 | | Стретчинг с элементами йоги | | 5 |
| 16 | Участие в спортивных соревнованиях | | | 39 |
| | Всего: | | | 156 часов |

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.

Список литературы:

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
5. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
6. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
8. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов
9. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63