

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образование "Аларский район"

МБОУ Табарсукская СОШ

РАССМОТРЕНО

на МО классных руководителей



Пихаева Е.М.

Протокол № от «15» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Михалева Т.Г.

Протокол № 7 от «16» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Табарсукская СОШ



Черных Л.В.

Приказ № 34-О от «16» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Фитнес-аэробика»

Направление: физкультурно-спортивное

Вид деятельности: танцевально-спортивный

Возраст: от 11 до 16

с. Табарсук 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного кружка «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011)
- на основе авторской программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики, Глушкер О.С., Полухина Т.Г.

Данная программа обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа составлена для использования в БОУ Табарукская СОШ и предназначена для учащихся 5-8 классов.

Актуальность программы заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Целью учебной программы для обучающихся 5-8 классов на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации удюловой деятельности, умелой использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и хранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных **образовательных задач:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и дружелюбности в учебной и соревновательной деятельности.

Особенность программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагаются использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение игровых испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Срок реализации данной программы 1 год (2023-2024 учебный год). На изучение курса «Фитнес-аэробика» отводится 1 час в неделю, всего 1 учебный год 34 часа.

Возраст детей 11-14 лет.

Формы занятий: обучающие занятия;

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- тренировочные занятия;
- контрольное занятие;
- коллективно – творческие занятия;
- спортивные праздники.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

В результате изучения курса «Фитнес-аэробика» обучающимися средней школы должны быть достигнуты определённые результаты.

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 физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями 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 на уроках и во внеурочной и внешкольной 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 курса 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 здоровьесберегающую и здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, 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, добровольное 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, степ-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 различными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Знания о фитнес-аэробике.

История фитнес-аэробики. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции фитнеса. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, национальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, мелоджение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической робикой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика. Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (двигательные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками;

исполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; исполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные упражнения; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка (тренинг):

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Учебно-тематический план спортивной секции «Фитнес-аэробика».

№ п/п	Тема раздела	Количество часов по рабочей программе
1	Теоретические сведения	3
2	Классическая аэробика	10
3	Степ-аэробика	3
4	Функциональная тренировка	8
5	Хореографическая подготовка	4
6	Подготовка к показательным выступлениям	4
7	Тестирование уровня физического развития	2

Итого часов:

34

**Календарно-тематическое планирование
спортивной секции «Фитнес-аэробика»**

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения	
1.	Вводный инструктаж. Первичный на рабочем месте. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат)	1	1			
2.	Тестирование начального уровня физического развития.	1		1		
3.	Разучивание базовых шагов, движения руками.	1		1		
4.	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	1		1		
5.	Закрепление базовых шагов, движения руками.	1		1		
6.	Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1		1		
7.	Составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	1		1		
8.	Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости.	1		1		
9.	Выполнение базовых шагов линейным методом с музыкальным сопровождением.	1		1		
10.	Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	1		1		
11.	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей.	1		1		
12.	Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением.	1	1			
13.	Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.	1		1		
14.	Комплексы и комбинации на воспитание координации движений.	1		1		
15.	Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением.	1		1		

16.	Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди.	1		1		
17.	Демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	1	1			
18.	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре	1		1		
19.	Комплексы и комбинации на воспитание силы.	1		1		
20.	Разучивание танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений.	1		1		
21.	Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди.	1		1		
22.	Закрепление танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений.	1		1		
23.	Разучивание базовых элементов степ-аэробики.	1		1		
24.	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей.	1		1		
25.	Закрепление базовых элементов степ-аэробики.	1		1		
26.	Сравнение классической и степ-аэробики.	1		1		
27.	Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой.	1		1		
28.	Упражнения и комплексы на воспитание быстроты.	1		1		
29.	Подбор упражнений в показательные выступления.	1		1		
30.	Разучивание комплекса для показательных выступлений.	1		1		
31.	Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости.	1		1		
32.	Закрепление комплекса для показательных выступлений.	1		1		
33.	Тестирование уровня физического развития по итогам занятий.	1		1		
34.	Показательные выступления.	1		1		
	Итого часов:	34	3	31		

Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. - 223 с. – (Стандарты второго поколения);

2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми в 2010г.);
3. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
4. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897].

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр