

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к основной образовательной программе основного
общего образования, утверждённой приказом от «27»
марта 2017г. № 57(в редакции приказов от 31.08.18г. №
144;от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-
ОД)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Фитнес-аэробика»

9 класс

г. Мончегорск

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

Метапредметные результаты:

- выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;
- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;
- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

Предметные результаты:

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- управлять действиями сверстников при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Уровни результатов:

Первый уровень результатов: приобретение школьником специальных знаний об особенностях зарождения, истории фитнес-аэробики, основах личной гигиены, техники безопасности при занятиях фитнес аэробикой.

Второй уровень результатов: получение школьником позитивного отношения к физкультуре и спорту, ценностного отношения к своему здоровью.

Третий уровень результатов: получение опыта и навыков занятий фитнес-аэробикой, умения организовать самостоятельные занятия по фитнес-аэробике и проводить выступления по фитнес-аэробике в классе, в семье, в оздоровительном лагере.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия фитнес-аэробикой проводятся в виде урока, и как в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Общая структура урока аэробики состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, в которых решаются частные задачи.

В *подготовительной* части урока используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В *основной* части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В *заключительной* части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;

- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Изначально структура урока рассчитана на занятие продолжительностью от 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

На уроке оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов, и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

1. **Вводное занятие.** План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.
2. **Базовая аэробика.** Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).
3. **Степ-аэробика.** Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.
4. **Силовая аэробика.** Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).
5. **Танцевальная аэробика.** Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий

происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

6. **Аэробика с элементами восточных единоборств.** Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.
7. **Пилатес. Элементы йоги.** Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.
8. **Фитбол — аэробика.** Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Базовая аэробика	9	1	8
3.	Степ-аэробика	4	1	3
4.	Силовая аэробика	2	1	1
5.	Танцевальная аэробика	6	-	6
6.	Аэробика с элементами восточных единоборств	2	-	2
7.	Пилатес. Элементы йоги	4	-	4
8.	Фитбол — аэробика	5	-	7
9.	Итого	34	4	30

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Форма контроля	Кол-во часов
Вводное занятие. Техника безопасности.			

1.	Техника безопасности на занятиях фитнес – аэробикой. ПМП при травмах и ушибах. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли).	Познавательные вопросы	1
2	Музыкальная грамота (счет на 4, 8).Силовые упражнения для мышц ног. Понятие стрейчинг.	Практикум	1
Базовая аэробика			
3	Базовые шаги в аэробике. Силовые упражнения для мышц спины.	Практикум	1
4	Базовые шаги в аэробике. Методика составления простых связок.	Практикум	1
5	Базовые аэробные шаги в движении. Упражнения стретчинга.	Познавательные вопросы практикум	1
6	ТБ на занятиях оздоровительной аэробики. Упражнения в партере для развития силовых качеств.	практикум	1
7	Влияние занятий аэробикой и фитнесом на организм человека. Упражнения с гимнастическими палками (бодибарами).	Работа с документами мини проект	1
8	Возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья. Базовые аэробные шаги.	Практикум Познавательные вопросы	1
9	Направления фитнес - аэробики. Комбинации из базовых аэробных шагов в движении.	Викторина практикум	1
10	Особенности выполнения танцевальных движений. Стретчинг для мышц ног.	Практикум познавательные вопросы	1
11	Комбинация из базовых шагов классической аэробики в движении. Упражнения на осанку.	практикум	1
Степ-аэробика			
12	Особенности использования степ - платформы. Упражнения без предметов.	познавательные вопросы практикум	1
13	Применение базовых шагов на степ платформе. Силовые упражнения для мышц пресса.	практикум	1
14	Применение базовых шагов на степ платформе. Аэробная связка на 32 счета.	практикум	1
15	Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.	практикум	1
Силовая аэробика			
16	Силовые упражнения на степ – платформах.	практикум	1
17	Упражнения с фитболами. Силовые упражнения на степ – платформах.	практикум	1
Танцевальная аэробика			
18	Особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений. Танцевальная комбинация из основных базовых шагов аэробики.	практикум	1
19	Основные виды аэробики.	викторина	1

	Танцевальная связка из базовых аэробных шагов.	практикум	
20	Вербальные и невербальные средства взаимодействия. Танцевальная связка из базовых аэробных шагов.	познавательные вопросы	1
21	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Упражнения с фитнес- лентой.	познавательные вопросы практикум	1
22	Танцевальное направление Zumba.	практикум	1
23	Танцевальная комбинация Zumba. Упражнения для верхнего плечевого пояса.	практикум	1
Аэробика с элементами восточных единоборств			
24	Виды восточных единоборств, используемых в аэробике. Силовые упражнения с гантелями.	познавательные вопросы практикум	1
25	Базовые шаги аэробики с элементами восточных единоборств.	практикум	1
Пилатес. Элементы йоги			
26	Основные виды йога-аэробики. Упражнения с фитнес- резинкой.	практикум	1
27	Строение человека». Краткий обзор анатомических вопросов. Техника дыхания при выполнении упражнений оздоровительной йоги. Упражнения с элементами йога-аэробики (пилатес).	познавательные вопросы практикум	1
28	ПМП при травмах, полученных на занятиях. Комплекс упражнений йога-аэробики (упражнения пилатеса).	практикум	1
29	Силовые упражнения с эспандером. Комплекс упражнений йога-аэробики (упражнения из пилатеса)..	Контроль умений и навыков	1
Фитбол — аэробика			
30	Фитбол- направление аэробики. Упражнения с фитболом.	практикум	1
31	Комплекс упражнений с фитболом. Изометрические упражнения для развития физических качеств.	практикум	1
32	Комплекс упражнений с фитболом. Статические упражнения для развития физических качеств.	практикум	1
33	Фитбол. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	Практикум	1
34	Фитбол. Упражнения для мышц брюшного пресса	Блиц-опрос	1