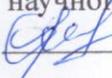


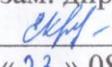
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА СЕЛА РОЗОВКА ШАХТЕРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

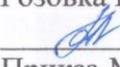
на заседании ШМО
Протокол от «22» 08. 2024 г.
№ 1

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла
 Н. М. Расторгуева

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
 Е. С. Кривчикова
«23» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ с.
Розовка Шахтерского м. о.»
 Н. С. Пацевич
Приказ № от «23» 08. 2024 г.
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Фитнес – аэробика»
для обучающихся 10 – 11 класса
на **2024-2025 учебный год**

Рабочую программу составила
Зарубина Т.В.
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Курс программы внеурочной деятельности для старших школьников «Фитнес-аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

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. 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.

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» **15-17 лет** ориентировано на **34 часа в год** (1 час в неделю).

Целью программы внеурочной деятельности по фитнес – аэробике является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

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.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

В результате изучения курса «Фитнес-аэробика» обучающимися старшей 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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 фитнес-аэробики;
- 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:

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;
- 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 своей деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели занятия 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;
- 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.

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

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- 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 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, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- организация и проведение со сверстниками смотров–конкурсов по видам фитнес-аэробики;

- 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 разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о фитнес-аэробике. (В процессе занятий, в формате бесед, сообщений, подготовка и просмотр презентаций).

История развития фитнес – аэробики в мире и России.

Классификация видов аэробики.

Современные тенденции в фитнесе.

Организационные основы самостоятельных форм занятий фитнес-аэробикой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий фитнес-аэробикой.

Восстановительные мероприятия.

Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, 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 фитнес-аэробикой.

Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач.

Составление плана самостоятельного занятия.

Проведение самостоятельных занятий.

Организация активного отдыха средствами фитнес-аэробики.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельностью.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

к о о з ѿ тн з :

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

дп- тн з :

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

м з н м к м п д м т н б п д м в м

выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Фитдвпт з ѿ пн г в н б - Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

н г в н б пн д ж м л б о п д м в л - Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Название раздела и темы занятия</i>	<i>Количество часов</i>
1	<p>Знания о фитнес-аэробике. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Организационные основы самостоятельных форм занятий фитнес-аэробикой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Классификация видов аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	В процессе занятий
2	Спортивно–оздоровительная деятельность	
2.1	<p>Функциональная тренировка Требования безопасности. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Самостоятельное составление комплексов по группам мышц темп 128 уд/мин. Самостоятельное составление комплексов по группам мышц темп 136 уд/мин.</p>	9
2.2	<p>Классическая аэробика Техника безопасности Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги Техника движения руками. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	13
2.3	<p>Степ-аэробика Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги. Техника движения руками. Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.</p>	5
3	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	2
4	Смотр-конкурс. Подготовка к смотру-конкурсу.	5
		Всего 34 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	б мвдт гдж з дл м з	нкз ѿ бн онб	нтт	тн з	
				птнбдгдмв	пк м
1	Классическая аэробика. Инструктаж по ТБ. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Организационно-методические указания.	1	беседа		
2	Классическая аэробика. Классификация видов аэробики. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	1	п/з		
3	Классическая аэробика. Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Техника движения руками.	1	п/з		
4	Классическая аэробика. Подготовка к самостоятельным занятиям, выбранным видом фитнес - аэробики. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1	п/з		
5	Классическая аэробика. Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.	1	п/з		
6	Классическая аэробика. Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельности. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление.	1	п/з		
7	Классическая аэробика. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Изучение комбинации на 32счета способом дробление	1	п/з		
8	Классическая аэробика. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. Изучение комбинации на 64 счета способом дробление	1	п/з		
9	Классическая аэробика. Демонстрация в группе изученных комбинаций	1	п/з		
10	Степ-аэробика. Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	1	п/з		
11	Степ-аэробика. Техника движения руками.	1	п/з		
12	Степ-аэробика. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1	п/з		
13	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным и	1	п/з		

	без музыкального сопровождения.				
14	Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	1	п/з		
15	Функциональная тренировка. Требования безопасности. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	п/з		
16	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	п/з		
17	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	тестирование		
18	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	п/з		
19	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	п/з		
20	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	п/з		
21	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	п/з		
22	Классическая аэробика. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление.	1	п/з		
23	Классическая аэробика. Изучение комбинации на 32счета способом дробление.	1	п/з		
24	Классическая аэробика. Изучение комбинации на 64 счета способом дробление.	1	п/з		
25	Классическая аэробика. Демонстрация в группе изученных комбинаций.	1	п/з		
26	Функциональная тренировка. Самостоятельное составление комплексов.	1	п/з		
27	Функциональная тренировка. Самостоятельное составление комплексов по группам мышц темп 128 уд/мин.	1	п/з		

28	Функциональная тренировка. Самостоятельное составление комплексов по группам мышц темп 136 уд/мин.	1	п/з		
29	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	п/з		
30	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	п/з		
31	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	п/з		
32	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	п/з		
33	Смотр-конкурс достижений.	1	конкурс		
34	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	тестирование		
Всего 34 часа					

Сокращения: п/з - практическое занятие

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
3. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.
4. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2001. – 192 с.

В документе прошнуровано,
пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) лист об
Директор ГБОУ «СШ села Розовка
Шахтёрского М. О.»

 Н.С.Пацевич

