

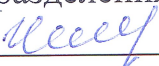
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 2 пос. Жигалово

Структурного подразделения

Школьный спортивный клуб «Вымпел»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного
Подразделения ШСК «Вымпел»

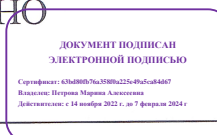

Жигалова А.И.
приказ № 198-од от 16.11.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Петрова М.А.

приказ №198-од от 16.11.2023 г..



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес - аэробика»

Направленность: Спортивная
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в неделю: 6 часа в неделю
Количество часов в год: 204 часов

Составитель программы:
Жигалова А.И., педагог
дополнительного образования

п. Жигалово

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Фитнес» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010;
2. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
3. Программы для общеобразовательных учреждений «Фитнес»

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

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

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьников; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Воспитательные задачи: Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Программа секции «Фитнес» рассчитана на 1 года обучения девочек (13-16 лет) 5-10 классов общеобразовательной школы

Программа реализуется за 204 часа (6 часа; 34 недели) в год (согласно учебно-тематическому плану).

Предполагаемый результат

Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов по годам обучения	
			1 год	
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	2	
2		Диагностика	4	
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	8	
4		Ритмическая гимнастика	8	
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	8	
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	8	
7		Скипинг. Упражнения со скакалкой	8	
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	14	
9		Классическая аэробика	24	
10		Степ-аэробика	24	
11		Фитбол-аэробика	24	
12		Танцевальная аэробика	24	
13		Аэробика силовой направленности	24	
14		Шейпинг с гантелями	12	
15		Стретчинг с элементами йоги	12	
	Всего: 204		204	

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.

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Тема 2. Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

Тема 3-6. Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Тема 7-10. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	
3.	Диагностика	1	
4.	Диагностика	1	
5.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
6.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
7.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
8.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
9.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
10.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
11.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
12.	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
13.	Ритмическая гимнастика	1	
14.	Ритмическая гимнастика	1	
15.	Ритмическая гимнастика	1	
16.	Ритмическая гимнастика	1	
17.	Ритмическая гимнастика	1	
18.	Ритмическая гимнастика	1	
19.	Ритмическая гимнастика	1	
20.	Ритмическая гимнастика	1	
21.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
22.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
23.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
24.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
25.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
26.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
27.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
28.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
29.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
30.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
31.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
32.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
33.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
34.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
35.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
36.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
37.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
38.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
39.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
40.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
41.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
42.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
43.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
44.	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	

45.	Базовые шаги аэробики	1	
46.	Базовые шаги аэробики	1	
47.	Базовые шаги аэробики	1	
48.	Базовые шаги аэробики	1	
49.	Базовые шаги аэробики	1	
50.	Базовые шаги аэробики	1	
51.	Базовые шаги аэробики	1	
52.	Базовые шаги аэробики	1	
53.	Базовые шаги аэробики	1	
54.	Базовые шаги аэробики	1	
55.	Базовые шаги аэробики	1	
56.	Базовые шаги аэробики	1	
57.	Базовые шаги аэробики	1	
58.	Базовые шаги аэробики	1	
59.	Классическая аэробика	1	
60.	Классическая аэробика	1	
61.	Классическая аэробика	1	
62.	Классическая аэробика	1	
63.	Классическая аэробика	1	
64.	Классическая аэробика	1	
65.	Классическая аэробика	1	
66.	Классическая аэробика	1	
67.	Классическая аэробика	1	
68.	Классическая аэробика	1	
69.	Классическая аэробика	1	
70.	Классическая аэробика	1	
71.	Классическая аэробика	1	
72.	Классическая аэробика	1	
73.	Классическая аэробика	1	
74.	Классическая аэробика	1	
75.	Классическая аэробика	1	
76.	Классическая аэробика	1	
77.	Классическая аэробика	1	
78.	Классическая аэробика	1	
79.	Классическая аэробика	1	
80.	Классическая аэробика	1	
81.	Классическая аэробика	1	
82.	Классическая аэробика	1	
83.	Степ-аэробика	1	
84.	Степ-аэробика	1	
85.	Степ-аэробика	1	
86.	Степ-аэробика	1	
87.	Степ-аэробика	1	
88.	Степ-аэробика	1	
89.	Степ-аэробика	1	
90.	Степ-аэробика	1	
91.	Степ-аэробика	1	
92.	Степ-аэробика	1	
93.	Степ-аэробика	1	
94.	Степ-аэробика	1	

95.	Степ-аэробика	1	
96.	Степ-аэробика	1	
97.	Степ-аэробика	1	
98.	Степ-аэробика	1	
99.	Степ-аэробика	1	
100.	Степ-аэробика	1	
101.	Степ-аэробика	1	
102.	Степ-аэробика	1	
103.	Степ-аэробика	1	
104.	Степ-аэробика	1	
105.	Степ-аэробика	1	
106.	Степ-аэробика	1	
107.	Фитбол-аэробика	1	
108.	Фитбол-аэробика	1	
109.	Фитбол-аэробика	1	
110.	Фитбол-аэробика	1	
111.	Фитбол-аэробика	1	
112.	Фитбол-аэробика	1	
113.	Фитбол-аэробика	1	
114.	Фитбол-аэробика	1	
115.	Фитбол-аэробика	1	
116.	Фитбол-аэробика	1	
117.	Фитбол-аэробика	1	
118.	Фитбол-аэробика	1	
119.	Фитбол-аэробика	1	
120.	Фитбол-аэробика	1	
121.	Фитбол-аэробика	1	
122.	Фитбол-аэробика	1	
123.	Фитбол-аэробика	1	
124.	Фитбол-аэробика	1	
125.	Фитбол-аэробика	1	
126.	Фитбол-аэробика	1	
127.	Фитбол-аэробика	1	
128.	Фитбол-аэробика	1	
129.	Фитбол-аэробика	1	
130.	Фитбол-аэробика	1	
131.	Танцевальная аэробика	1	
132.	Танцевальная аэробика	1	
133.	Танцевальная аэробика	1	
134.	Танцевальная аэробика	1	
135.	Танцевальная аэробика	1	
136.	Танцевальная аэробика	1	
137.	Танцевальная аэробика	1	
138.	Танцевальная аэробика	1	
139.	Танцевальная аэробика	1	
140.	Танцевальная аэробика	1	
141.	Танцевальная аэробика	1	
142.	Танцевальная аэробика	1	
143.	Танцевальная аэробика	1	
144.	Танцевальная аэробика	1	

145.	Танцевальная аэробика	1	
146.	Танцевальная аэробика	1	
147.	Танцевальная аэробика	1	
148.	Танцевальная аэробика	1	
149.	Танцевальная аэробика	1	
150.	Танцевальная аэробика	1	
151.	Танцевальная аэробика	1	
152.	Танцевальная аэробика	1	
153.	Танцевальная аэробика	1	
154.	Танцевальная аэробика	1	
155.	Аэробика силовой направленности	1	
156.	Аэробика силовой направленности	1	
157.	Аэробика силовой направленности	1	
158.	Аэробика силовой направленности	1	
159.	Аэробика силовой направленности	1	
160.	Аэробика силовой направленности	1	
161.	Аэробика силовой направленности	1	
162.	Аэробика силовой направленности	1	
163.	Аэробика силовой направленности	1	
164.	Аэробика силовой направленности	1	
165.	Аэробика силовой направленности	1	
166.	Аэробика силовой направленности	1	
167.	Аэробика силовой направленности	1	
168.	Аэробика силовой направленности	1	
169.	Аэробика силовой направленности	1	
170.	Аэробика силовой направленности	1	
171.	Аэробика силовой направленности	1	
172.	Аэробика силовой направленности	1	
173.	Аэробика силовой направленности	1	
174.	Аэробика силовой направленности	1	
175.	Аэробика силовой направленности	1	
176.	Аэробика силовой направленности	1	
177.	Аэробика силовой направленности	1	
178.	Аэробика силовой направленности		
179.	Шейпинг с гантелями	1	
180.	Шейпинг с гантелями	1	
181.	Шейпинг с гантелями	1	
182.	Шейпинг с гантелями	1	
183.	Шейпинг с гантелями	1	
184.	Шейпинг с гантелями	1	
185.	Шейпинг с гантелями	1	
186.	Шейпинг с гантелями	1	
187.	Шейпинг с гантелями	1	
188.	Шейпинг с гантелями	1	
189.	Шейпинг с гантелями	1	
190.	Шейпинг с гантелями	1	
191.	Стретчинг с элементами йоги	1	
192.	Стретчинг с элементами йоги	1	
193.	Стретчинг с элементами йоги	1	
194.	Стретчинг с элементами йоги	1	

195.	Стретчинг с элементами йоги	1	
196.	Стретчинг с элементами йоги	1	
197.	Стретчинг с элементами йоги	1	
198.	Стретчинг с элементами йоги	1	
199.	Стретчинг с элементами йоги	1	
200.	Стретчинг с элементами йоги	1	
201.	Стретчинг с элементами йоги	1	
202.	Стретчинг с элементами йоги	1	
203.	Диагностика	1	
204.	Итоговое занятие. Диагностика	1	