МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Петрозаводского городского округа

МОУ «Академический лицей»

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет	Директор
_____	_____
Протокол №61 от «30» 08 2023 г.	Чеботарева Е.В. Приказ №396/2 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно- спортивной направленности

«Фитнес – аэробика»

для учащихся 15-17 лет

Срок реализации :1 год

г. Петрозаводск 2023

Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. 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. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебнопрофилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорнодвигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

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

Задачи;

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.

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.

Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные Задачи: Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

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 эмоциональнонравственной 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:**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).

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

- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую 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);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развитие основных физических качеств;
- 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).

Классификация видов аэробики.

Современные тенденции в фитнесе.

Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Ритм и пластика в движении под музыку.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. *Классическая 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; выполнение 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; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального

сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание 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.

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» -шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	*Название раздела и темы занятия*	*Количество часов*
1	**Знания о фитнес-аэробике.** **ТБ на занятиях фитнес аэробике.** История развития фитнес – аэробики в мире и России. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельности.	1
2	**Спортивно–оздоровительная деятельность**	
2.1	**Функциональная тренировка**Требования безопасности. Табата, круговая тренировка, стретчинг, кардио тренировка.	78

	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
2.2	**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. Функциональный треннинг. Развитие физических качеств.	14

2.3	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. Функциональный треннинг.	14
3	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1
		Всего 108 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	*Название раздела и темы занятия*	*Количество часов*	*Форма*	*Сроки проведения*	
				план	*факт*
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		
3-16	Функциональный треннинг. Развитие физических качеств. (табата,круговая,стретчинг,кардио)	15	п/з		
17-21	Классическая аэробика. Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Функциональный треннинг	5	п/з		
22	Классическая аэробика. Оценка эффективности занятий спортивнооздоровительной деятельности. Функциональный треннинг	1	п/з		
23	Классическая Измерение организма и здоровья с элементарных функциональных проб.Функциональный треннинг	1	п/з		

24-25	Классическая аэробика. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.Функциональный треннинг	2	п/з п/з		
26-29	Степ-аэробика. Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги. Функциональный треннинг.	4	п/з		
30-32	Степ-аэробика. Техника движения руками. Функциональный треннинг.	3	п/з		
33-35	Степ-аэробика. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Функциональный треннинг	3	п/з		
36	Техника выполнения упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным.Функциональный треннинг	1	п/з		
37-41	Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Функциональный треннинг.	5	п/з		
42-52	Функциональная тренировка. Требования безопасности. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	11	п/з		
53-63	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	10	п/з		

64	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	тестирование		
65-74	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	10	п/з		
75-79	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Круговая.	5	п/з		
80-84	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Табата.	5	п/з		
85-89	Функциональная тренировка. Стретчинг.	5	п/з		
90	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Кардио тренировка.	1	п/з		
91	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Табата.	1	п/з		
92	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Круговая тренировка.	1	п/з		
93	Классическая аэробика. выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением. Функциональный треннинг.	1	п/з		
94-98	Функциональная тренировка.Прыжковая. Развитие физических качеств	5	п/з		

99-103	Функциональная тренировка. Развитие физических качеств.	5	п/з		
104-108	Функциональная тренировка. Развитие физических качеств.	5	п/з		
Всего 108 часа					

Сокращения: п/з - практическое занятие