

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ гимназия № 35



Никандрова Е.А.
Приказ 82-од от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Фитнес для старшеклассников»
10-11 класс

Екатеринбург, 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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 физкультурной 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

История фитнес-аэробики . История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная 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 течение дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. 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.

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.

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 аэробикой.

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.

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): 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Форма занятий
1	Вводный инструктаж. Первичный на рабочем месте. История развития фитнес – аэробики в мире и России.	2	Групповая
2	Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Разучивание базовых шагов, движения руками.	2	Групповая
3	Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости. Разучивание базовых шагов, движения руками.	2	Групповая
4	Развитие гибкости и подвижности в суставах. Разучивание базовых шагов, движения руками.	2	Групповая

5	Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди. Разучивание базовых шагов	2	Групповая
6	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей. Разучивание базовых шагов	2	Групповая
7	Комплексы и комбинации на воспитание силы. Разучивание базовых шагов	2	Групповая
8	Комплексы и комбинации на воспитание координации движений. Закрепление базовых шагов, движения руками.	2	Групповая
9	Упражнения и комплексы на воспитание быстроты. Закрепление базовых шагов, движения руками.	2	Групповая
10	Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	Групповая
11	Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	Групповая
12	Выполнение базовых шагов с музыкальным сопровождением. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	2	Групповая
13	Выполнение базовых шагов с музыкальным сопровождением.	2	Групповая
14	Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	2	Групповая
15	Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	2	Групповая
16	Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением.	2	Групповая
17	Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением	2	Групповая
18	Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением	2	Групповая
19	Разучивание и выполнение комплекса на степ-платформах с малыми мячами, гантелями.	2	Групповая
20	Знакомство с фитбол-гимнастикой. Самонаблюдение и самоконтроль	2	Групповая

21	Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.	2	Групповая
22	Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.	2	Групповая
23	Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах. Стрейчинг.	2	Групповая
24	Совершенствование Техники базовых элементов аэробики, индивидуального комплекса.	2	Групповая
25	Совершенствование Техники базовых элементов аэробики, индивидуального комплекса.	2	Групповая
26	Повторение и совершенствование индивидуальных комплексов. ОФП. Дыхательные упражнения.	2	Групповая
27	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики.	2	Групповая
28	Упражнения на расслабление, релаксация. Связка изученных базовых шагов.	2	Групповая
29	Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением	2	Групповая
30	Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением. Развитие гибкости.	2	Групповая
31	Закрепление базовых элементов степ - аэробики. Стрейчинг. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	2	Групповая
32	Закрепление базовых элементов степ – аэробики. Дыхательная гимнастика.	2	Групповая
33	Закрепление базовых элементов степ - аэробики. Стрейчинг.	2	Групповая
34	Закрепление базовых элементов степ - аэробики. Стрейчинг.	2	Групповая

Список литературы

1. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес - аэробики.- М.: Радуга, 2012- 133с.

2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
2. *Francis L., Francis P., Miller G.* Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия .Спорт без границ.).
6. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору .Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. /Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
7. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод.советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ.культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
8. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.
9. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр .Школьная книга., 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190523

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024