

Муниципальное образование – городской округ
(учредитель)
города Рязани Рязанской области
(город)

МБОУ «Школа № 58 имени Героя Российской Федерации,
гвардии капитана Орлова Сергея Николаевича»
(полное наименование образовательной организации)

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании Методического Совета <u>29.08.2017 г.</u>	Заместитель директора по ВР Е.В. Дындикова	Директор МБОУ «Школа № 58» Е.А.Егорова
Протокол № <u>1</u>	_____	_____
	29.08.2017 г.	29.08.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

« **Фитнес** »
название программы

(Спортивно-оздоровительное направление)
название направления

Уровень образования (класс): 6-7 классы

Срок реализации программы – 1 год (34 часа)

Составитель: методическое объединение
учителей физической культуры

1 Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

1. Овладение основными базовыми элементами оздоровительной аэробики.
2. Закрепление известных способов действий ритмической гимнастики.
3. Добиться усвоения основных базовых элементов оздоровительной аэробики.
4. Возмещение дефицита двигательной активности учащихся.
5. Пропаганда и популяризация направлений оздоровительной аэробики.

Основными формами подведения итогов являются: участие в текущих и зачетных курсовках, в мастер-классах, открытых уроках, показательных выступлениях, соревнованиях и фестивалях различного уровня, а также переводных нормативных тестах.

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 с 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 физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной 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 здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- 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, танцевальной-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 учебного курса

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Виды оздоровительной аэробики

Существует множество видов оздоровительной аэробики: базовая (классическая) аэробика, танцевальная аэробика, степ, слайд -, аква -, памп -, сайкл-аэробика, фитбол-аэробика с использованием элементов восточных единоборств. Основным средством оздоровительной аэробики является аэробное упражнение. Оно состоит из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т.д.), выполняемых под музыку в темпе 110-150 уд./мин. На основе базовых элементов строятся занятия во всех видах оздоровительной аэробики.

Базовая (классическая) аэробика

Это направление сформировалось в нашей стране к середине 80-х гг. С тех пор классическая аэробика постоянно совершенствовалась и видоизменялась: в результате остался неизменным лишь ее характер – аэробная тренировка на выносливость. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда в течение продолжительного времени организм должен увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток. При этом кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспортировку кислорода, что обеспечивает активизацию обмена веществ на внутриклеточном уровне, а значит, и сгорание жиров, предупреждает повышение уровня холестерина в крови. Сегодня все виды тренировок, включающие аэробные нагрузки, можно объединить одним названием **«фитнес»**. Слово «фитнес» в переводе с английского означает «здоровый образ жизни»; его неотъемлемой частью являются оздоровительные тренировки с использованием различных видов аэробики, а также все циклические виды спорта (оздоровительный бег, плавание, лыжи, велосипед, спортивная ходьба).

Основные базовые элементы:

1. Марш (march). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед – назад).
2. Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.
3. Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах.
4. Мах (kick). Мах прямой ногой вперед, до уровня горизонтали или выше. Нога не должна разворачиваться наружу или внутрь. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Движение выполняется только в тазобедренном суставе. Туловище вперед-назад не наклонять.
5. Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямая. Вытягиваемая вперед-вверх нога не должна разворачиваться наружу.
6. Прыжки ноги врозь – вместе (jumping jack). При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях. При сгибании ног колени не должны «выходить» за линию стопы. В положении «ноги вместе» стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку.
7. Выпад (lunge). Может выполняться вперед, назад или в сторону.
8. Шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги.
9. Открытый шаг (open step). Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. То же с левой ноги.
10. Захлест голени (leg curl). Шаг правой вперед (в сторону) с захлестом левой голени назад. То же с левой ноги.
11. Приставной шаг (step touch). Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги.

12. Приседание (squat). Шаг правой в сторону – полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с левой ноги.
13. «Виноградная лоза» (grape vine). Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад; шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
14. Поднимание ноги в сторону (lift leg side). Шаг правой вперед (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги.
15. Шаг с поворотом (turn step). Шаг правой вперед, шаг левой на месте с поворотом на 180°, шаг левой на месте с поворотом на 180°, приставить правую.
16. Шаги ноги в стороны – вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.
17. Шаг мамбо (mambo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
18. Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики

1. Контроль осанки: спина должна быть прямая, плечи развернуты, голова приподнята;
2. Контроль движения рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц и перегрузки суставов. Фиксируются крайние положения: вверх, в стороны, вперед. Нельзя уводить руки из фронтальной плоскости (плоскости тела) слишком далеко назад (из положения в стороны) и за голову (из положения вверх). Работа руками должна быть четкой, активной, с напряжением соответствующих мышц;
3. Выполняя полуприседы, выпады, нельзя чрезмерно сгибаться и «заваливаться» на большие пальцы – это может привести к перегрузке связочного аппарата коленного сустава и к болям; колени должны оставаться на уровне носков;
4. При выполнении прыжков пятка, амортизируя, опускается на пол;
5. Выполняя движения, занимающиеся не должны сильно прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника;
6. Следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, резких движений во время растягивания, слишком интенсивных прыжков, быстрых махов руками и ногами.

Танцевальная аэробика

Первые программы по аэробике, в основном, составлялись из базовых упражнений; постепенно в них стали все больше использовать различные танцевальные движения на основе базовых шагов.

В зависимости от характера танцевальных элементов и соединений можно выделить следующие разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, именуемая также кардиофанк (современный танец в стиле «фанк»); сити-джем-аэробика (негритянский стиль «сити-джем»); хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле «хип-хоп»); латин-аэробика, именуемая также салса-аэробика (на основе латиноамериканских танцев); джаз-аэробика (на основе джазового танца).

№№п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Правила по технике безопасности и поведения в зале и раздевалке.	1
2.	Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.	1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.	1
4.	Правила соревнований и соревновательный травматизм.	1
5.	Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой.	1
6.	Ознакомление с последовательностью техники обучения в оздоровительной аэробике.	1
7.	Подготовительная часть: • Разминка • Упражнения в движении • Хореография	5
8.	Техническая подготовка Основные базовые шаги: • Шаги • Бег • «Ний» • «Скип» • «Джек» • «Ланч» • «Кик» • Скрестный шаг • V-степ	9
9.	Обязательные элементы: • «Складка» • Прыжки • Отжимания • «Венсон» в различных положениях • «Крокодил»	4
10	Техника перестроений	1
11	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	7
12	Растяжка на все основные группы мышц.	1
13	Подведение итогов.	1
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Правила по технике безопасности и поведения в зале и раздевалке.	1
2.	Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.	1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.	1
4.	Правила соревнований и соревновательный травматизм.	1
5.	Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой.	1
6.	Ознакомление с последовательностью техники обучения в оздоровительной аэробике.	1
7.	Подготовительная часть: • Разминка • Упражнения в движении • Хореография	1
8	Изучение элементов разминки	1
9	Закрепление элементов разминки	1
10	Совершенствование элементов разминки	1
11	Предстрейч	1
12	Техническая подготовка. Изучение базовых шагов степ-аэробики	1
13	Шаг V-Step	1
14	Шаг Knee up	1
15	Шаг Mambo	1
16	Шаг Shocce	1
17	Шаг Graph vine	1
18	Шаг Revers	1

19	Шаг Kerl	1
20	Шаг Lift side	1
21	Изучение обязательных элементов. Прыжок	1
22	«Складка»	1
23	Отжимание	1
24	«Крокодил»	1
25	Техника перестроений	1
26	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
27	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
28	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
29	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
30	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
31	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
32	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	1
33	Растяжка на все основные группы мышц.	1
34	Подведение итогов.	1