

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Оздоровительный фитнес для девочек»

Уровень образования _____ основное общее образование _____ 8 классы

Количество часов 34

Учитель Дударева Виктория Михайловна, учитель физической культуры и спорта

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ВСОШ №2.

Рабочая программа реализуется на основе авторской программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики, Слуцкер О.С., Полухина Т.Г.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

В результате изучения курса «Оздоровительный фитнес для девочек» обучающимися средней 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 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 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.);
- 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 оздоровительного фитнеса, 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 оздоровительного фитнеса 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 программы

План работы рассчитан на учащихся 8 класса. Срок реализации 1 год в количестве 34 часа в год, 1 час в неделю. Занятия фитнесом с оздоровительной направленностью включают три части: подготовительную, основную и заключительную. Как и в любом виде двигательной активности в занятиях фитнесом решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Структура занятий по оздоровительному фитнесу

В подготовительной части (Warm up) используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части (Aerobics + floor work) необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств;
4. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части (Cool down) используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1.РАЗМИНКА 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1.Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	1.2.1 Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

Основная

	2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут	2.1.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2.1.2.«Аэробный пик» (рекомендуется не менее 10-15 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ Кондиционная гимнастика (5-10 минут)	2.1.3.Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
		2.2.1. Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
		2.2.2. Упражнения для мышц бедра	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах

		2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	3.1.«ВТОРАЯ ЗАМИНКА» «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 минут)	3.1.1. «Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Представленная общая структура занятия фитнесом 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 занятия может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть занятия, 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 занятии фитнесом 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 оздоровительного фитнеса, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов фитнеса, 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 оздоровительному фитнесу теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

Тема 1. Введение в культуру фитнеса.

Понятие оздоровительный фитнес. Фитнес – как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнеса. Техника безопасности в фитнесе.

Результат: знания основных понятий, истории происхождения фитнес, оформление стенда, знания и умения учащихся по технике безопасности по фитнесу.

Тема 2. Виды фитнеса. Тенденции развития оздоровительного фитнеса. Упражнения для мышц стопы и голени

Характеристика видов : классический, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальные виды, футбол, фитнес со скакалкой, фитнес с элементами боевых видов спорта, интервальная аэробика, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йога, круговой фитнес, спортивная аэробика.

Классификация различных видов фитнеса.

Тенденции развития оздоровительного фитнеса. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц стопы и голени.

Тема 3. Влияние занятий оздоровительным фитнесом на работу систем и функций организма. Игровые и круговые тренировки

Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему.

Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

Построение программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Результат: Знание влияния нагрузки на организм, умение выполнять круговую тренировку.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра

Тестирование физической подготовленности. Уровни двигательной активности. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

Тема 5. Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра

Правила безопасности при занятиях фитнесом.

Форма для занятий фитнесом.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: составление таблицы на тему «Правила безопасности на занятии», знания учащихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнесом. Упражнения для мышц таза

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях фитнесом. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания учащихся, умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

Тема 7. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Упражнения для прямых и косых мышц живота

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

Тема 8. Фитнес в домашних условиях. Упражнения для мышц спины

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.

Тема 9. Классическая аэробика.

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

Базовые шаги в аэробике

Движения рук, используемые в аэробике

Результат: знание общих требований к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки учащихся в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей в сочетании с работой рук, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера.

Тема 10. Степ-аэробика. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения.

Подходы к степ-платформе. Базовые шаги в степ-аэробике.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: знание техники безопасности при работе со степ-платформой, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умения и навыки в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон при выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины, плечевого пояса и рук, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».

Тема 11. Фандас - аэробика (танцевальный фитнес). Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения.

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боевые искусства

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: умение слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики», проведение фитнес- марафона.

Тема 12. Силовые тренировки. Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук

Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами.

Результат: умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Учебно-тематический план на год обучения

№	Тема	Количество часов	Результат
		практика	
1	Введение в культуру фитнеса.	1	знания основных понятий, истории происхождения фитнес-аэробики, оформление стенда
2	Виды фитнеса. Упражнения для мышц стопы и голени.	2	доклады учащихся по видам аэробики
3	Влияние занятий оздоровительным фитнесом на работу систем и функций организма. Игровые и круговые тренировки.	2	рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», знание влияния нагрузки на организм
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.	4	оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования
5	Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц	2	составление таблицы на тему «Правила безопасности на занятии»,

	бедра.		доклады учащихся о правильном подборе формы
6	Особенности питания при занятиях фитнесом. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	2	выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания учащихся
7	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Упражнения для прямых и косых мышц живота.	3	творческая работа учащихся на тему «Если ты устал ...»
8	Фитнес в домашних условиях. Упражнения для мышц спины.	2	обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых»
9	Классическая аэробика.	5	знание общих требований к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки учащихся в выполнении основных (базовых) шагов
10	Степ-аэробика. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.	5	знание техники безопасности при работе со степ-платформой, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки
11	Фандас-аэробика (танцевальный фитнес) - Латино - Африка - Кантри - Русский народный стиль -Клубные танцы - Боевые искусства Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.	4	умение слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления

12	Силовые тренировки - гантели - экспандеры - бодибары Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук.	4	умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами
----	---	---	--

Используемая литература:

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.
8. Федерация фитнес-аэробики России Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы составители:
 Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР
 Полухина Т.Г.- вице- президент Федерации фитнес-аэробики России по развитию образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР.
 Козырев В.С. – исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК
 Андреева С.В – методист Федерации фитнес-аэробики России.
 Морозова О.Л.- методист Федерации фитнес-аэробики России, КМС
 Лёвкин А.А- методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК.