

Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Саратовской области
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением
отдельных предметов им. В.П. Тихонова»

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей физической культуры
и ОБЖ

 Е.Ф. Петрова
Протокол №1
От «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

 А.М. Кандерова
«30» августа 2024г.

УТВЕЖДАЮ

Директор

 В.Д. Мелашенко
Приказ № 97
От «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Фитнес-аэробика»
для обучающихся 10-11 классов

Саратов 2024

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Фитнес-аэробика» предназначена для учащихся 10-11 классов (16-17 лет).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (для 5-8 классов ФГОС ООО), Письма Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов и курсов», решения Экспертного совета Минобрнауки России от 2 ноября 2011 г. № 2 и от 21 декабря 2011 г. № 3 об использовании образовательных программ, которые расширяют базовое содержание уроков физической культуры. К примеру, программ по фитнес-аэробике.

Внеурочная деятельность курса «Фитнес-аэробика» направлена на спортивно-оздоровительное развитие личности, предполагает спортивно-оздоровительный вид деятельности учащихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Учащиеся должны уметь

- выполнять комплексы аэробной и анаэробной нагрузки в связке;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- самостоятельно проводить занятия фитнес-аэробикой.

1. **Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
3. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
4. оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1. характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
2. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
3. планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

4. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов её улучшения;
5. видение красоты движений, выделение и обоснование этических признаков в движениях и передвижениях человека;
6. умение увидеть красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами;
7. управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Уровни результатов:

Первый уровень результатов: приобретение школьником специальных знаний об особенностях зарождения, истории фитнес-аэробики, основах личной гигиены, техники безопасности при занятиях фитнес аэробикой.

Второй уровень результатов: получение школьником позитивного отношения к физкультуре и спорту, ценностного отношения к своему здоровью.

Третий уровень результатов: получение опыта и навыков занятий фитнес-аэробикой, умения организовать самостоятельные занятия по фитнес-аэробике и проводить выступления по фитнес-аэробике в классе, в семье, в оздоровительном лагере.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение в программу. Техника безопасности (1 час).

История развития фитнеса. (3 часа).

Техника фитнес-аэробики (29 часов): аэробная, анаэробная (силовая) нагрузка, растяжка. Выступление на школьном мероприятии (2 часа).

Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Количество часов	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	История развития фитнес-аэробики	3	1	2
3	Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке	4	1	3
4	Аэробные упражнения	12	3	9
5	Анаэробные упражнения	4	1	3
6	Связка аэробных и анаэробных	4	1	3
7	Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	5	1	4
8	Выступление на школьном мероприятии	2	0	2
Итого часов		35	9	26

Календарно-тематическое планирование 10-11 классы

№	Дата	Тема занятий	Теория	Практика
---	------	--------------	--------	----------

	План	Факт			
1.			Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	0
2.			История развития фитнес-аэробики	1	0
3.			Правила занятий фитнес-аэробикой	0	1
4.			Правила занятий фитнес-аэробикой	0	1
5.			Правила занятий фитнес-аэробикой	1	0
№	дата		Темы занятий	теория	практика
	План	Факт			
6.			Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке	0	1
7.			Аэробные упражнения	1	0
8.			Аэробные упражнения	0	1
9.			Аэробные упражнения	0	1
10.			Аэробные упражнения	0	1
11.			Аэробные упражнения	0	1
12.			Аэробные упражнения	0	1
13.			Аэробные упражнения	1	0
14.			Аэробные упражнения	0	1
15.			Аэробные упражнения	0	1
16.			Аэробные упражнения	0	1
17.			Анаэробные упражнения	1	0
18.			Анаэробные упражнения	0	1
19.			Анаэробные упражнения	0	1
20.			Анаэробные упражнения	0	1
21.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
22.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
23.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
24.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
25.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
26.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
27.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
28.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
29.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
30.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1

31.			Связка аэробных и анаэробных упражнений	0	1
32.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
33.			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
34.			Выступление на школьном мероприятии	0	1
35.			Выступление на школьном мероприятии	0	1
Итого 35 часов				9	26

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

При реализации программы внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» будут использованы следующие методы обучения – групповой, индивидуальный. Выполнению специальных упражнений будет предшествовать инструктаж по технике безопасности. Большое значение будет уделено общеразвивающим упражнениям. Для проведения занятий учащимся понадобится спортивная форма, обувь.

Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: ИЦ «Вентана-граф». 2002 г.
2. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005 г. – № 11. – С. 75–78.

Инструкция по технике безопасности при организации занятий

Ученики должны неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия; при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия; выполнять упражнения с инвентарём в присутствии учителя, проводящего занятия и со страховкой; работать только с тем инвентарём, который указан учителем, проводящим занятия; при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.