

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 имени Г.И. Свердликера
станции Павловской



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 1 им. Г.И.Свердликера
от 30.08.2022 года протокол №1
Председатель / Е.О.Калырова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НЕЛЕНЬ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Возрастная категория (класс: 9-11класс)

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель: Левченко Любовь Дмитриевна, учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на воспитание потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию; развитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, воспитание нравственных, эстетических и духовных качеств. Программа составлена в соответствии с профессиональными требованиями, предъявляемыми к учителю физической культуры, сообразно целям и задачам отечественной оздоровительной физической культуры обучающихся.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Одним из важнейших показателей качества жизни любого государства является здоровье нации. Здоровье детей и подростков выступает одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Только 20% школьников занимаются физкультурой и спортом. Однако, физическая культура и спорт - самый доступный и эффективный путь оздоровления подрастающего поколения. Занятия физической культурой и спортом формируют навыки здорового образа жизни, вырабатывают негативное отношение к вредным привычкам, развивают не только необходимые физические качества, но и волевые черты характера.

Данная программа по фитнес-аэробике для детей и подростков предназначена для учащихся 9-11 классов (возраст 14-17 лет) средних общеобразовательных учреждений. Программа рассчитана на 68 часов, 2 раза в неделю, по 1 часу.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, недостаточно для растущего организма. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия фитнесом дают возможность получать нагрузку без ущерба для здоровья.

Данная программа позволит восполнить дефицит двигательной активности школьников, привлечь их к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать навыки сложных движений, эстетику движений, пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни.

Упражнения программы сочетают эстетическую привлекательность аэробики, загадочность йоги, практичность атлетизма и эффективность единоборств. Это позволяет заинтересовать школьников с разными интересами и сочетать одновременно разные формы упражнений сообразно предпочтениям отдельных групп школьников в одном занятии.

Программа по своему содержанию позволяет ввести отдельные элементы аэробики (с предметами и без предметов) в вводную часть урока с 9 класса по 11 класс, а также включать композиционные программы аэробики, фитнеса, атлетической гимнастики, стретчинга в основную часть некоторых уроков физической культуры.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Программа имеет следующие цели:

- совершенствование физического развития учеников 9-11-х классов;
- физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости);
- повышение функциональных возможностей их организма;
- развитие психофизиологических качеств и повышение самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости;
- формирование здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- **образовательные**
 1. освоение основных навыков здорового образа жизни;
 2. ознакомление с критериями правильной осанки;
 3. освоение навыков владения своим телом;
 4. привитие навыков осознанного отношения к своим движениям, действиям, поступкам;
 5. развитие навыков самоконтроля в физической (двигательной активности) и психологической сферах;
 6. развитие творческих способностей детей через освоение сложных двигательных навыков.
- **оздоровительные**
 1. увеличение мышечной массы;
 2. увеличение силы мышц;
 3. укрепление связочного аппарата;
 4. корректировка осанки;
 5. постановка правильного дыхания;
 6. формирование базовых навыков и совершенствование сложных форм двигательной активности;
 7. повышение уровня мышечной тренированности;
 8. развитие физических качеств;
 9. развитие чувства ритма.
- **воспитательные**
 1. стимулирование личностной активности в освоении физических упражнений и здорового образа жизни;
 2. пробудить интерес к физической активности;
 3. пропаганда здорового образа жизни;
 4. воспитание у детей ценностного отношения к своему здоровью, популяризация видов аэробики и атлетической гимнастики;
 5. снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок;
 6. обучение детей основам фитнес аэробики с элементами атлетической гимнастики и единоборств;
 7. дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях;
 8. развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе);
 9. выявление талантливых воспитанников.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике, как регулировать эмоциональное напряжение.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | № темы | Тема | Количество часов | |
|-------|--------|--|------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| | | Введение в культуру фитнес-аэробики и атлетической гимнастики с элементами единоборств. | 0,5 | |
| | | Общая характеристика различных видов аэробики | 1 | |
| | | Влияние занятий фитнес-аэробики, атлетической гимнастики на работу систем и функций организма. | 2,25 | |
| | | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности | 1,5 | |
| | | Травмы и их профилактика | 2 | |
| | | Средства восстановления в оздоровительной тренировке | 1,5 | |
| | | Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой. | 1 | |
| | | Аэробика и йога в домашних условиях | 3 | |
| | | Классическая аэробика и йога | | 21,75 |
| | | Аэробика танцевальная | | 8 |
| | | Силовые тренировки | | 2 |

| | |
|--|-----------------|
| Фитнес–йога и система Пилатеса с элементами единоборств. | 3,25 |
| Игровые и круговые тренировки | 3 |
| Упражнения для мышц стопы и голени | 2 |
| Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра | 2,5 |
| Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |
| Упражнения для мышц таза | 2,25 |
| Упражнения для прямых и косых мышц живота | 2,5 |
| Упражнения для мышц спины и плеч | 2 |
| Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук | 2,25 |
| Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук | 1,75 |
| Всего | 12,75 |
| Итого | 55,25 |
| | 68 часов |

Содержание программы

Программа рассчитана для учащихся 9-11 классов на 68 часов, 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу в день).

Занятия проводятся в виде урока, в котором выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В **подготовительной части урока** используются упражнения, обеспечивающие:

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

В **основной части урока** 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, чувства эстетики и красоты движений;
4. оптимизация расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В **заключительной части урока** используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить высокий эмоциональный уровень.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме (реакция суперкомпенсации).

Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения задач программы, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Теоретическая часть

- Тема 1.** **Введение в культуру фитнес-аэробики и атлетической гимнастики с элементами единоборств.**
Понятие фитнес-аэробики. История возникновения и развития фитнес-аэробики.
- Тема 2.** **Общая характеристика различных видов аэробики.**
Классификация различных видов аэробики, атлетической гимнастики с элементами единоборств. Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.
- Тема 3.** **Влияние занятий фитнес-аэробики, атлетической гимнастики на работу систем и функций организма.**
Личная гигиена атлета. Правила техники безопасности
Принципы оздоровительной тренировки.
Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.
- Тема 4.** **Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.**
Тестирование физической подготовленности.
Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
Тестирование физического развития.
Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.
Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования.
- Тема 5.** **Травмы и их профилактика.**
Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой, йогой
Форма для занятий фитнес-аэробикой.
Основные типы повреждений, травм и их профилактика.
- Тема 6.** **Средства восстановления в оздоровительной тренировке.**
Педагогические средства восстановления.
Психологические средства восстановления.
Медико-биологические средства восстановления.
- Тема 7.** **Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой.**
Шесть классов питательных веществ и их соотношение.
Процесс пищеварения.
Рациональное питание.
Интервалы между приемами пищи и режим питания.
Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.
- Тема 8.** **Аэробика и йога в домашних условиях.**
Как правильно подбирать упражнения?
Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом

Практическая часть

Классическая аэробика и йога.

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Тема 9.

Базовые шаги в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей), силовые упражнения на спину.

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Аэробика танцевальная.

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки). Отработка боя с тенью в тайском боксе под музыку.

Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей).

Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10.

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди-балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Силовые тренировки

Тема 11.

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

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, (формирование

умений и навыков их техничного выполнения).

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Фитнес–йога и система Пилатеса с элементами единоборств.

Тема 12. Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоге. Упражнения Пилатеса.

Игровые и круговые тренировки

Тема 13. Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Упражнения для мышц стопы и голени

Тема 14. Техника выполнения упражнений. Подъем на носки сидя, стоя с отягощением. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра

Тема 15. Техника выполнения упражнений. Сгибание на бицепс бедра. Становая тяга на прямых ногах. Разгибание ног в станке на 4-х главую мышцу бедра. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра

Тема 16. Техника выполнения упражнений. Приседания со штангой классические. Выпады со штангой. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза

Тема 17. Техника выполнения упражнений. Приседания со штангой на спине и груди (глубокие). Выпады со штангой. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота.

Тема 18. Техника выполнения упражнений. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в тренажере. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины и плеч.

Тема 19. Техника выполнения упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Жим штанги из-за головы стоя. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук

Тема 20. Техника выполнения упражнений. Тяга становая классическая. Подтягивания к груди обратным средним хватом. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук

Тема 21. Техника выполнения упражнений. Жим штанги лежа. Жим гантелями под углом 30 гр. Комбинации упражнений.

ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ И ВЫПОЛНЯЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

| Часть урока | Продолжительность части урока | Направленность упражнений | Основные упражнения | Организационно методические указания |
|-------------------------|---|---|--|---|
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 1.РАЗМИНКА <i>Разогревание</i> Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут | Локальные (изолированные) движения всеми частями тела Совмещения, движения для обширных мышечных групп | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и перемещения в сочетании движениями руками. | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой Упражнения на координацию и усиления на кровотока с выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды. |
| | <i>Стретчинг</i> упражнения гибкость (Stretching) | — Изолированные движения для мышц бедра и голени | Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе и стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений |
| ОСНОВНАЯ. | 2.АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ Продолжительность от 20 до 30 минут | <i>Первая аэробная «заминка»</i> (2-5 мин) | Базовые движения, варианты ходьбы уменьшающей амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, | Уменьшение амплитуды перемещений, с темпа движений выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с |

| | | |
|--|--|---|
| | сгибания разгибания туловища опорой руками бедр | и дыханием, темп движений с замедляется о |
| Аэробная разминка (3-10 мин) | Базовые элементы усложнения движений, варианты ходьбы движениями руками | Разучивание и танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижением и в разных направлениях |
| «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 10- 15 минут) | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками | Выполнение сочетаний — композиций упражнений с перемещениями. Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 |
| Упражнения для мышц туловища | В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, груди | повторений движений. Методы и выполнения упражнений и длительность пауз между сериями и зависят от уровня подготовленности занимающихся. |
| Упражнения для мышц бедр | В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, и, на тренажерах и в парах на сопротивление |
| Упражнения для мышц рук и плечевого | Варианты сгибания разгибания | Использовать упражнения с отягощениями. |

**УПРАЖНЕНИЯ
НА ПОЛУ**
гимнастика (5-10
минут)

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|--|---|
| | <i>пояса</i> | рук в разных исходных положениях | Гантелями, с изменением амплитуды и скорости движений |
| | | | Ритмичное растягивание мышц |
| «ВТОРАЯ ЗАМИНКА» | «Глубокий стретчинг» | Упражнения на гибкость, «общая заминка» и восстановление дыхания | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением |
| «остывание» | | | |
| Снижение нагрузки (2-5 минут) | | | |

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНО- ВЛЕНИЕ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНА
Я восстановление дыхания и приведение ЧСС в нормальное спокойное состояние

Представленная общая структура урока может иметь разные варианты по содержанию 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 уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиниться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, 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 занятиях – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений. Таким образом снимает эмоциональное напряжение после деятельности на других уроках

Деятельность занимающихся на уроках аэробики 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 (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.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
10. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.