

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес.

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;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа рассчитана на учащихся с 5-6 класс. Срок реализации 2 года в количестве 34 часа в год, 1 часа в неделю.

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

5 КЛАСС

Тема 1. Введение в культуру фитнес.

Понятие фитнес. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности.

История возникновения и развития фитнес. Техника безопасности в фитнес.

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

Тема 2. Виды аэробики. Тенденции развития фитнес. Упражнения для мышц стопы и голени.

Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Тенденции развития фитнес-аэробики. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: доклады учащихся по видам аэробики, проектная работа по теме: «Тенденции развития фитнес-аэробики», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц стопы и голени, обновление стенда «Уроки фитнес- аэробики».

Тема 3. Влияние занятий фитнес 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: рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», 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 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 фитнес.

Форма для занятий фитнес.

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

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

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес. 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 фитнес. 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: творческая работа учащихся на тему «Если ты устал ...», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

Тема 8. Аэробика 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: обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых», 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 (танцевальная). 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.

6 КЛАСС

Тема 1. Введение в культуру фитнес.

Знакомимся с понятием фитнес, как форма организации двигательной активности, элемент, разновидности элемента, соединения, композиция. Изучаем историю возникновения и развития фитнес. После этого оформляем с учащимися стенд по данным темам. Проводим инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес.

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

Оборудование: компьютер, проектор, стенд, ватман, фломастеры, кнопки (скотч), музыкальный центр, DVD диски.

Тема 2. Виды аэробики. Тенденции развития фитнес. Упражнения для мышц стопы и голени

Знакомимся с разными видами аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Изучаем классификацию различных видов аэробики. Рассматриваем тенденции развития фитнес-аэробики в современном мире. Учащиеся пишут небольшие проекты на тему «Тенденции развития фитнес-аэробики». Знакомимся с упражнениями для мышц стопы и голени.

Учимся технике правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Техника выполнения упражнений помещена в приложении №1. Работаем над оформлением стенда.

Результат: доклады учащихся по видам аэробики, проектная работа по теме «Тенденции развития фитнес-аэробики», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц стопы и голени, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».

Оборудование: музыкальный центр, степ - платформы, кариматы, ватман, фломастеры.

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

Одним из важных принципов в аэробике - движение для здоровья. На занятии учащиеся узнают главные принципы оздоровительной тренировки, и как можно неправильно выполнять упражнения. Знакомимся со строением и функциями скелетно-мышечной системы. Учащиеся готовят рефераты на тему «Скелетно-мышечная система». Изучаем влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему, обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

Используем программы игровой и круговой тренировки разной направленности.

Результат: рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», знание влияния нагрузки на организм, умение выполнять круговую тренировку.

Оборудование: музыкальный центр, карматы, атрибуты, плакат.

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

Проводим тестирование физической подготовленности учащихся с использованием тестов различной физической направленности (скорость, гибкость, сила и т.д.) и составляем рекомендации на усиление внимания по данному виду физического умения. Выявляем уровни двигательной активности во время проведения занятия через наблюдение. Учимся технике правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Техника выполнения упражнений помещена в приложении №1.

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.

Оборудование: музыкальный центр, карматы, атрибуты.

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

Изучаем правила безопасности при занятиях фитнес - аэробикой. Затем составляем таблицу по данной теме. Рассматриваем различные формы одежды для занятий фитнес - аэробикой.

Знакомимся с основными типами повреждений, травм, а также и их профилактика.

Техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

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

Оборудование: компьютер, проектор, музыкальный центр, карматы, степ -платформы.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Упражнения для мышц таза

Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть занятия, и составляем рекомендации по режиму питания детей.

Узнаем, как нужно питаться при занятиях фитнес - аэробикой. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений и техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

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

Оборудование: компьютер, проектор, музыкальный центр.

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

Знакомимся с психологическими средствами восстановления, способами медико-биологических средств восстановления. Учащиеся выполняют творческую работу на тему «Если ты устал ... ». Дети выполняют упражнения для прямых и косых мышц живота. Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

Результат: творческая работа учащихся на тему «Если ты устал ...», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы.

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

Учащиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения.

Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях.

Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха. Дети работают над оформлением стенда по фитнес-аэробике. Предлагается проектная работа на тему «Летний отдых». Учащиеся учатся правильному выполнению упражнений для мышц спины. Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

Результат: обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых», знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

Тема 9. Классическая аэробика.

Знакомимся с общими требованиями к осанке на занятиях аэробикой. Изучаем влияние правильной осанки на функционирование организма.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Учимся слушать музыку, слышать темп музыкального сопровождения, и выполнять движения в такт музыке. Изучаем базовые шаги в аэробике, движения рук, используемых 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.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

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

Знакомимся с техникой и правилами безопасности при работе со степ-платформой.

Прослушиваем различное музыкальное сопровождение, используемое при занятиях в степ-аэробике, тренируемся в выполнении движений на степ-платформе а такт музыке. Сравниваем темп музыки и движения с другими направлениями в фитнес-аэробике. Учимся осуществлять подходы к степ-платформе с различных сторон при выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей. Учащиеся пробуют самостоятельно построить комбинацию танцевального характера, используя различные направления и методы создания танцевальной дорожки. Готовимся к показу танцевального номера. Также производится обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».

Учащиеся учатся правильному выполнению упражнений для мышц спины, плечевого пояса и рук.

Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №1.

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 танцевальной дорожки, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес - аэробики».

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты, степ-платформа, ватман, фломастеры, DVD диски.

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

Знакомимся с общими характеристиками и преимуществами танцевальных оздоровительных занятий. Слушание и анализ различного музыкального сопровождения в танцевальных тренировках (по темпу музыки, ритму, скорости, направлению).

Наблюдаем за умением двигаться в темп музыки.

Знакомимся с основными положениями и техниками выполнения танцевальных движений следующих направлений:

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

Учащиеся учатся правильному выполнению упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук. Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №1.

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, проведение фитнес - марафона.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

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

Знакомство с кондиционной гимнастикой. Знакомство с техникой выполнения силовых упражнений (общие подходы), с использованием гантелей, экспандера, бодибар.

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

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты, DVD диски.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1
2.	Начальная диагностика	1
3.	Гигиена спортивных занятий.	1
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1
5.	Элементы строевой подготовки	1
6.	Общеразвивающие упражнения для рук	1
7	Общеразвивающие упражнения для ног.	1
8	Общеразвивающие упр. для шеи и спины.	1
9	Базовые шаги и связки аэробики	1
10.	Упражнения на развитие осанки	1
11.	Упражнения на развитие гибкости	1
12-18	Базовые шаги и связки аэробики	7
19-21.	Упражнения на развитие осанки	3
22-24	Комплекс танцевальной аэробики	3
25-30	Стретчинг	6
31-33	Фитбол аэробика	3
34	Итоговое занятие	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1
2	Начальная диагностика	1
3	Гигиена спортивных занятий.	1
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1
5	Элементы строевой подготовки	1
6	Общеразвивающие упражнения для рук	1
7	Общеразвивающие упражнения для ног.	1
8	Общеразвивающие упр. для шеи и спины.	1
9	Базовые шаги и связки аэробики	1
10	Упражнения на развитие осанки	1
11	Упражнения на развитие гибкости	1
12-18	Базовые шаги и связки аэробики	7
19-23	Фитбол аэробика	5
24-25	Йога. Коррекционные упражнения	2
26	Коррекционные упражнения	1
27-28	Партерная гимнастика. Стретчинг	2
29-30	Повторение элементов строевой подготовки	2
31-33	Общеразвивающие упражнения для рук. Стретчинг	3
34.	Итоговое занятие	1