

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ №1
Погудина Ю. А. _____
Дата _____ 20__ г.

Рабочая программа (внеурочной деятельности)
«Фитбол»
9 класс

Планируемые предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- влияние фитбол-аэробики на укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний;
- о современных оздоровительных системах организации досуга, продлении жизни и творческой активности;
- требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела и одежде;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений;
- связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации;
- подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией;
- провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной деятельности.

УУД

Личностные:

- активизация внимания учащихся, собранности, включение в деловой ритм,
- снятие напряжения связанного с физической нагрузкой на расслабление,
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и со взрослыми.

Метапредметные

Регулятивные

- уметь высказывать своё предположение,
- уметь применять знания при самостоятельной работе.

Познавательные

- умение ориентироваться в пространстве.

Коммуникативные

- добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,
- слушать друг друга и устанавливать рабочие отношения,
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу.

Предметные

- умение отвечать, на вопросы учителя,
- умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- умение вести наблюдения за динамикой развития своих физических качеств,
- расширение двигательного опыта, повышение функциональных способностей основных систем организма.

Материально-техническое обеспечение.

Занятие по «Фитбол – аэробике» проводится в спортивном зале.

Выполнение упражнений предусматривает наличие специальных мячей – фитболов и резиновых ковриков, по количеству обучающихся.

Из технических средств музыкальный центр.

Содержание занятий

9 класс

Теоретический раздел

Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Организация занятий аэробикой для учащихся в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

Виды фитнес-программ, их характеристика. Фитбол-аэробика и ее классификация по различным направлениям.

Классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-гимнастика (силовая аэробика с гантелями, эспандерами), фитнес с использованием тренажеров. Фитбол - аэробика (на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче).

Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата; повышение иммунитета и избавление от лишнего веса; улучшение осанки и двигательных качеств, телосложения. Выработка привычки заниматься физическими упражнениями Развитие двигательной памяти.

Практический раздел

Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой.

Ходьба, бег, прыжки, подскоки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для мышц стоп; упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхности бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации.

Основные движения ногами (приложение 1-4): обычная ходьба — марш; ходьба ноги врозь-ноги вместе; V-шаг; шаг с поворотом кругом ; скрестный шаг; переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей; приставной шаг ; выпад ; мамбо .

Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса с мячом на месте; с базовыми элементами аэробики; балансировка на мяче сидя, на коленях; отжимания на мяче; силовая тренировка с гантелями на мяче.

Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.

Скручивания на мяче; обратное скручивание на мяче; нижняя часть пресса; скручивание позвоночника; скручивание и изгибы на мяче; прокатывание на мяче; скручивание на неподвижном мяче, прямое скручивание в стороны; бревно с подкатами; боковые изгибы; мостик на локтях; мостик с чередованием ног; подкаты мяча одной ногой; растяжка брюшных мышц.

Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.

Упражнения лежа на мяче: поочередное движение ногами, одновременное движение ногами вверх; поднятие таза, вращение ногами; скручивания со сгибанием коленей, со сгибанием коленей в сторону; «пика». Упражнения лежа на полу: поднятие бедер; повороты ножиц. Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна; укрепление ног и стоп.

Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятий аэробикой (разминка и заминка).

Специфические задачи подготовительной части урока аэробики. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещенные движения обширных мышечных групп.

Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятий аэробикой (растягивание и заключительная часть).

Специфические задачи заключительной части урока аэробики. Структурные подчасти: «вторая заминка», стрейтчинг. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения на гибкость («глубокий стрейтч»), общая заминка.

Комплексное тестирование.

Оценка общей физической подготовленности: (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; пресс 30 сек; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 3x10 м).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1	09.09 – 13.09
2-3	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации	2	10.09 – 20.09 23.09 - 27.09
4-5	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.	2	30.09 – 04.10 07.10 – 11.10
6-7	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц брюшного пресса.	2	14.10 – 18.10 21.10 – 25.10
8-9	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.	2	28.10 – 01.11 04.11 – 08.11
10-11	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на укрепления мышц ног и свода стопы	2	11.11 – 15.11

			18.11 – 22.11
12	Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.	1	25.11 – 29.11
13-14	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на увеличения гибкости и подвижности в суставах.	2	02.12 – 06.12 09.12 – 13.12
15-16	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развития функции равновесия и вестибулярного аппарата.	2	16.12 – 20.12 23.12 – 27.12
17	Виды фитнес-программ, их характеристика. Фитбол – аэробика и ее классификация по разным направлениям.	1	13.01 – 17.01
18-19	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на формирования осанки.	2	20.01 – 24.01 27.01 – 31.01
20-21	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развития ловкости и координации движений	2	03.02 – 07.02 13.01 – 17.01
22	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений.	1	10.02 – 14.02
23-24	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развития танцевальности и музыкальности.	2	24.02 – 27.02 02.03 – 06.03
25-26	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка).	2	09.03 – 13.03 23.03 – 27.03
27-28	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).	2	30.03 – 03.04 06.04 – 10.04
29-30	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развития равновесия и координации движений.	2	20.04- 24.04 27.04 – 01.05
31-32	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть).	2	04.05 – 08. 05 12.05 – 15.05
33-34	Комплексное тестирование	2	18.05 – 22.05 25.05-27.05
	Всего часов:	34 часа	

