Министерство образования и науки Хабаровского края

Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя школа «Успех»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководителем методического обьединения	заместителем директора по УВР	Директором МАОУ СШ " Успех"
Ивашкина Т.А	Хоменко Н.Н	Худякова Т.В

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности

« Стрейчинг. Аэробика»

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Кленова Евгения Андреевна,

учитель физической культуры.

Хабаровск 2023/2024

Пояснительная записка

Программа по направлению « Стрейчинг и Акробатика» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Стретчинг — это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Занятия стрейчингом направлены не только на развитие всех групп мышц и их подготовки к нагрузкам, но и на реабилитацию связок и сухожилий после повреждений и травм.

Уровень физической подготовленности человека, а также спортивного мастерства в различных видах спорта во многом определяет гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата занимающегося. Занятия стретчингом прекрасно тренируют мышцы шеи, спины ,рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дают мышцам и суставам утратить подвижность.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, восстанавливает и сохраняет эластичность мышц, стимулирует сердечно-сосудистую систему , повышает костную минеральную плотность, увеличивает подвижность суставов; способствует повышению эластичности связок и сухожилии, а также улучшению настроения, снятию стресса и нервного напряжения и формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Занятия аэробикой и стрейчингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребёнка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными- отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Новизна данной программы в том, что она включает новые спортивные направления; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует развития у детей новым умениям и навыкам.

Цель данной программы – сформировать интерес школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и физическую подготовку. Научить самостоятельно, проводить занятия физкультурно-спортивой направленности. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Задачи программы:

Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономии физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования стретчинга.
- сформировать знания основ техники стрейчига
- получить навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.
- Воспитать дисциплинированность, целеустремленность, волевые качества.
- Воспитать чувство личной ответственности и обучить самоконтролю.

Развивающие:

- Развить физическое качество гибкость, подвижность суставов и эластичность мышц и связок.
- Развить пластику и грациозность движения.
- Развить мышечную память.
- Развить умение работать с музыкальным сопровождением занятий.

Программа внеурочной деятельности «Стрейчинг.Аэробика.» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МАОУ "СШ "**Успех**"
Форма обучения – очная.
Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-14 лет. (5-9 классы)
Срок реализации программы – один учебный год.
Программа каждого года занятий рассчитана на 68 учебных часов при 2-х часовой недельной нагрузке.
Продолжительность занятия 40 минут.
Рекомендуемый состав групп по программе «Стрейчинг. Аэробика» до 15 человек.
Программа включает теоретические и практические занятия.

Формы занятий:

-теоретическое

- практическое

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

- индивидуально-групповая

-работа в парах

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятиях стрейчингом и аэробикой; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска. Правила и основные термины, используемые в гимнастике и фитнесе ; уметь выполнять элементы для растяжение отдельных групп мышц и связок ;выполнять разминку в партере. Научатся самостоятельно выполнять элементы растяжки, составлять связки упражнений, работать под музыкальное сопровождение.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время выполнения элементов растяжки;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- понимать особенность физического качества гибкость.
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для партерной разминки;
- знать факторы влияющие на развитие гибкости;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- освоить технику акробатических упражнений

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- приобретут теоретические знания согласно программе обучения
- приобретут практические навыки согласно программе.
- высокий уровень физической подготовки.
- навыки креативности в выполнении практических заданий.

Содержание программы.

1.Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях по Аэробики и Стрейчингу **.** История появления и развития фитнеса. Фитнес направления. Что такое «стрейчинг» и « аэробика». Виды растяжки: статическая, динамическая, пассивная.

2. Статическая растяжка. Растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
-растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

- упражнения для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
-для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
-для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
-для растягивания бицепса;
-для мышц шеи.

3. Динамическая растяжка.

1. динамические выпады с подъемом рук (выполняются с одновременными выпадами ног);
2. наклоны к коленям «Складочка» и тд.
3. Глубокие динамические выпады
4. боковые перекаты в положении сидя
5. динамическая растяжка мышц спины
6. растяжка рук и спины
7. различные маховые движения прямыми ногами(вперед, назад, в стороны)
8. Различные перекаты в группировке

4. Пассивная растяжка. Упражнения для растяжки отдельных групп мышц в парах, с отягощение.

5. Игровые занятия. Игры : «Палку за спину» «Гонка мячей». «Мостик и кошка» «Кувырки и перекаты». «Скамейка над головой». « Тараканы» «Жирафы» .

6. Ритмическая гимнастика.

Упражнения на развитие правильной осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Комплекс классической аэробика. Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии:

- упражнения для мыщц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
-упражнения для приводящих мышц бедра;
-упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
-упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;

Фитбол- аэробика. Освоение комплекса фитбол гимнастики.

7. Акробатика. Комплекс акробатических упражнений. Кувырки, перевороты вперед, назад. Колесо на двух и одной руке. Переворот вперед по одной лилии. Кувырки в поперечный и продольный шпагат. Стойка на руках.

8. Итоговые занятия. Теоретические занятия для проверки освоения материалов занятий. Итоговое занятие про проверки гибкости.

Тематическое планирование.

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1	Правила безопасного поведения при занятиях «Аэробикой и Стрейчингом.»	1	-
2	История появления и развития фитнеса.	1	
3	Фитнес направления.	1	
4	Что такое «стрейчинг» и « аэробика»	1	
5	Виды растяжки: статическая, динамическая, базовая.	1	
6	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
7	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
8	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
9	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
10	Пассивная растяжка.	1	
11	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	
12	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
13	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
14	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
15	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
16	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
17	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	
18	Акробатика.	1	
19	Акробатика.	1	
20	Акробатика.	1	
21	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	
22	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
23	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
24	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
25	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
26	Пассивная растяжка.	1	
27	Фитбол- аэробика.	1	
28	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	
29	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
30	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
31	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
32	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
33	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	
34	Акробатика.	1	
35	Акробатика.	1	
36	Акробатика.	1	
37	Акробатика.	1	
38	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	

39	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	
40	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
41	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
42	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
43	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
44	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	
45	Комплекс классической аэробика.	1	
46	Комплекс классической аэробика.	1	
47	Комплекс классической аэробика.	1	
47	Фитбол- аэробика.	1	
49	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	
50	Акробатика.	1	
51	Акробатика.	1	
52	Комплекс классической аэробика.	1	
53	Комплекс классической аэробика.	1	
54	Фитбол- аэробика.	1	
55	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
56	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
57	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
58	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
59	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	
60	Пассивная растяжка.	1	
61	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
62	Упражнения статической и динамической растяжки.	1	
63	Пассивная растяжка.	1	
64	Игровое занятие. Игры для развития гибкости и подвижности суставов.	1	
65	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	
66	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	1	
67	Упражнения статической и динамической растяжки. Пассивная растяжка.	1	
68	Итоговое занятие по проверки гибкости.	1	