

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 16  
с углубленным изучением отдельных предметов города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Утверждаю»

к использованию в ГБОУ СОШ № 16

Директор ГБОУ СОШ № 16

И.В.Русских

«31» августа 2018г.



«Рекомендую»

к утверждению

Заместитель директора ГБОУ СОШ № 16

Л.В.Коротаева

«30» августа 2018г.

*Prof*

*августа*

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей эстетико-оздоровительного цикла

протокол № 1 от «24» августа 2018г.

Руководитель МО

С.Е.Рябова

*С.Е.*

**Рабочая программа**  
**предпрофильного курса «Инструктор по фитнес-аэробике»**  
**для 9 класса**

Сроки реализации программы: 1 год

Разработчики программы: Филиппова Любовь Александровна

Год разработки программы: 2016

Год корректировки: 2018

## Пояснительная записка

Программа предпрофильного курса «Инструктор по фитнес - аэробике» составлена на основе авторской программы Слуцкер О.С. и др. «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики». - Федерация фитнес – аэробики России: Москва, 2011 г.

Курс ориентирован на учащихся 9-х классов гуманитарного и естественного профиля.

В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения. Выявлены недостаточные показатели физического развития, снижение физической подготовленности, прогрессирующее дефицита двигательной активности. Один из наиболее доступных, эффективных способов улучшения здоровья подрастающего поколения – приобщение к занятиям физической культурой и спортом. Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью образа жизни, средством удовлетворения потребностей в двигательной активности, гармонично развитой личности, совершенствования.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей, в том числе и подростков, к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Среди различных оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Фитнес-аэробика стала пользоваться большой популярностью.

Изучение курса направлено на достижение следующих **целей**:

- знакомство учащихся с профессией инструктора по фитнес-аэробике;
- помощь в профессиональном самоопределении и личностной самореализации.

**Задачи** предпрофильного курса

*образовательные:*

- знакомство с профессией инструктора по фитнес-аэробике;
- выявление уровня и качества практической подготовки.

*воспитательные:*

- профильное самоопределение;
- формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье занимающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование личности обучающихся в процессе занятий и приобщение к общечеловеческим ценностям.

*развивающие:*

- самосовершенствование;
- раскрытие возможностей творческого потенциала;
- развитие интереса к спортивным профессиям.

Ожидаемые результаты программы:

- определение профиля для дальнейшего обучения;
- владение практическими навыками фитнес-аэробики;
- реализация потребностей к личностному саморазвитию.

## Основная форма организации учебного процесса:

### Структура занятия.

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие:

- 1) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- 2) увеличение температуры тела;
- 3) подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- 4) увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия 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;
- 4) повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

- 1) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- 2) понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

### Формы контроля.

1. Для оценки уровня знаний проводится текущий контроль обучаемых в виде физкультурно-спортивных тестов, конкурсов, презентаций.
2. Составление связок на основе базовых шагов, созданных обучающимися на занятиях (танцевальный квадрат).

### Итоговый контроль.

Итоговой формой работы по программе является подготовка и защита фитнес - проекта с привлечением компетентных специалистов.

### Методы, применяемые на занятии:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая - то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

- 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. – на акцентированные сильные доли такта).
- 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод «Бейс - хореографии» нацелена на развитие координации. Он строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности, не мешая другим; так как связки движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Приемы, применяемые на занятии:

1. Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, дети могут видеть инструктора и себя в зеркало.

2. Обучение:

- а) оперативный комментарий и пояснение, - что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;
- б) показ – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность занятия). Простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные – педагог выполняет спиной к занимающимся;
- в) совместные показ и объяснение - показ движения, одновременно называя его, комментируя.

3. Непосредственное проведение упражнений:

- а) симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);
- б) для управления группой используют символы, принятые в аэробике.

4. Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

### Место курса предпрофильной подготовки в плане внеурочной деятельности

План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 16 предусматривает освоение курса «Инструктор по фитнес-аэробике» в рамках внеурочной деятельности следующем объеме:

Класс	количество		
	учебных недель	часов в год	часов в неделю
9 «А», 9 «Б»	17	17	1

## Содержание курса предпрофильной подготовки 9 класса

Распределение учебного времени, отведенного на изучение отдельных разделов курса

Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
<i>Введение в культуру фитнес-аэробики</i>		
История фитнеса. Фитнес в России. Понятия «аэробика» и «фитнес». Виды физкультурно - оздоровительной деятельности. Личностные и общепрофессиональные требования к инструктору. Права и обязанности. Сферы деятельности. Тестирование, на профпригодность.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- знать основные требования к профессии инструктора;</li> <li>- уметь работать в коллективе;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
<i>Специализация</i>		
Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- знать основные требования к профессии инструктора;</li> <li>- исполнять не сложные танцевальные элементы;</li> <li>- распознавать характер музыки;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- знать основные требования к профессии инструктора;</li> <li>- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- координировать свои движения;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- знать основные требования к профессии инструктора;</li> <li>- анализировать музыкальный материал;</li> <li>- знать танцевальные названия изученных элементов;</li> <li>- выполнять движения и комбинации в умеренном темпе;</li> <li>- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- знать основные требования к профессии инструктора;</li> <li>- ориентироваться в пространстве;</li> <li>- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>и замечаниями педагога;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;</li> <li>- знать новые обозначения танцевально-акробатических элементов;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии;</li> <li>- владеть техникой исполнения;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- знать танцевальные названия изученных элементов;</li> <li>- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;</li> <li>- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;</li> <li>- анализировать музыкальный материал;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии;</li> <li>- владеть техникой исполнения;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- технически грамотно выполнять комплекс упражнений;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</li> </ul>
Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила безопасности труда и личной гигиены;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии;</li> <li>- владеть техникой исполнения;</li> </ul>

		- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности.	1	- знать об особенностях питания при занятиях фитнес-аэробикой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	- знать правила безопасности труда и личной гигиены; - воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками; - знать новые обозначения танцевально-акробатических элементов; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с 3 12 15 1 7 добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	- знать правила безопасности труда и личной гигиены; - знать основные требования к профессии инструктора; - уметь работать в коллективе; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	- знать правила безопасности труда и личной гигиены; - владеть корпусом во время исполнения движений; - свободно и грамотно ориентироваться в терминологии; - владеть техникой исполнения; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности
Повторение и закрепление пройденного материала.	1	- знать правила безопасности труда и личной гигиены; - воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками; - уметь работать в коллективе; - контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным
Итого:	17	



## **Результаты освоения предпрофильного курса**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы следующие умения

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления);
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Регулятивные результаты:**

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- определение цели учебной деятельности с помощью педагога;
- при выполнении заданий следовать инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществление само и взаимопроверку выполненного задания;
- корректирование выполнения задания;
- оценивание выполнения своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

**Коммуникативные результаты:**

- соблюдение в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участие в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)