

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ от 30.08.2022 г. №43
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Оздоровительная аэробика»

Уровень общего образования:

основное общее образование 10 класс

Количество часов:32

Учитель: Изотова. М. С.

Направление: спортивно-оздоровительное

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Курс программы внеурочной деятельности для старших школьников «Оздоровительная аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Занятия аэробикой увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Планирование курса «Оздоровительная аэробика» ориентировано на 32 часа в год (1 час в неделю).

Целью программы внеурочной деятельности по аэробике является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи занятий по аэробике:

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;

- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа;
- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям аэробикой;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по аэробике.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

В результате изучения курса, обучающимися старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами аэробики;
- 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 характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Учащийся научится:
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;

- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем
- искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.
- Учащийся может научиться:
- определять цель своей деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- в диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД

- Учащийся научится:
- понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию для решения учебной задачи;
- наблюдать и делать самостоятельные выводы;
- Учащийся может научиться:
- самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг;
- сравнивать и группировать факты и явления;
- определять причины явлений, событий. Делать выводы на основе обобщения знаний;

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Учащийся может научиться:
- оформлять свои мысли в устной с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Предметные результаты отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, характеристика видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- организация и проведение со сверстниками смотров–конкурсов по видам аэробики;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о аэробике. (В процессе занятий, в формате бесед, сообщений, подготовка и просмотр презентаций).

История развития фитнес – аэробики в мире и России.

Классификация видов аэробики.

Современные тенденции в фитнесе.

Организационные основы самостоятельных форм занятий аэробикой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий аэробикой.

Восстановительные мероприятия.

Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат).

Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания.

Основы составления хореографических комбинаций.

Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий аэробикой.

Подготовка к занятиям аэробикой.

Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач.

Составление плана самостоятельного занятия.

Проведение самостоятельных занятий.

Организация активного отдыха средствами аэробики.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельностью.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов аэробики.

Классическая аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг):

выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

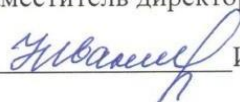
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Классическая аэробика. Инструктаж по ТБ. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Организационно-методические указания.	1	2. 09
2	Классическая аэробика. Классификация видов аэробики. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	1	9. 09
3	Классическая аэробика. Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Техника движения руками.	1	16. 09
4	Классическая аэробика. Подготовка к самостоятельным занятиям, выбранным видом фитнес - аэробики. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1	23. 09
5	Классическая аэробика. Самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.	1	30. 09
6	Классическая аэробика. Оценка эффективности занятий спортивно-оздоровительной деятельности. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление.	1	7. 10
7	Классическая аэробика. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Изучение комбинации на 32счета способом дробление	1	14. 10
8	Классическая аэробика. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. Изучение комбинации на 64 счета способом дробление. Классическая аэробика. Демонстрация изученных комбинаций	1	21. 10
9	Степ-аэробика. Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	1	11. 11
10	Степ-аэробика. Техника движения руками.	1	18. 11
11	Степ-аэробика. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1	25. 11
12	Степ-аэробика. Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	1	2. 12
13	Функциональная тренировка. Требования безопасности. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.	1	9. 12
14	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	16. 12

15	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	23. 12
16	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	13. 01
17	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	20. 01
18	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	27. 01
19	Функциональная тренировка. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	3. 02
20	Классическая аэробика. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление.	1	10. 02
21	Классическая аэробика. Изучение комбинации на 32счета способом дробление.	1	17. 02
22	Классическая аэробика. Изучение комбинации на 64 счета способом дробление.	1	24. 02
23	Классическая аэробика. Демонстрация в группе изученных комбинаций.	1	3. 03
24	Функциональная тренировка. Самостоятельное составление комплексов.	1	10. 03
25	Функциональная тренировка. Самостоятельное составление комплексов по группам мышц темп 128 уд/мин.	1	17. 03
26	Функциональная тренировка. Самостоятельное составление комплексов по группам мышц темп 136 уд/мин.	1	7. 04
27	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	14. 04
28	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	21. 04
29	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	28. 04
30	Подготовка к смотру-конкурсу. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	1	5. 05
31	Смотр-конкурс достижений.	1	12. 05
32	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	19. 05

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Иванча Е.С.