

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Т.С. Строкова
«02» 09 2020 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 4
«01» 09 2020г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима
Н.П. Долженко
«02» 09 2020г.



Программа курса внеурочной деятельности «Аэробика»

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное
Возраст участников: 10 класс
Срок реализации: 1 год
Количество часов –34 ч.

г. Ишим, 2020

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные универсальные учебные действия:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Обучающийся научится

- планированию и организации самостоятельной спортивно оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- анализу и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управлению своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
- позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
- самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

✓ знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (аэробика) направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте.

Обобщение и систематизация знаний учащихся об аэробике. Истории развития фитнес - аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики (классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика, спортивная). Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Техника безопасности на занятиях по аэробике. Правила техники безопасности нахождения и занятий в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, требований к оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, правила поведения после занятий.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

Организация и проведение самостоятельных занятий по аэробике.

Подготовка к занятиям аэробикой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение

самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес–аэробики. Которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры).

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся. Она состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, танцевальной-аэробики и функциональной тренировки (тренинга). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес-аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а также в массовых спортивных соревнованиях. Упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на воспитание основных физических качеств, формированию технических умений и навыков по видам фитнес - аэробики. Такая структура позволяет учителю соединять физические упражнения в комбинации и комплексы, планировать и регулировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития основных физических качеств. Данный подход соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиями проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

«Прикладно-ориентированные упражнения» ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие 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 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, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. 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.

Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, осанка, релаксация), позы йоги, формирующие осанку.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

На занятиях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесная, игровая, спортивно- оздоровительная, проектная, познавательная.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Гимнастика для глаз	1
2	Базовые шаги и связки аэробики	1
3	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг.	1
4	Аэробика в домашних условиях.	1
5	Базовые шаги и связки аэробики.	1
6	Классическая аэробика	1
7	Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	1
8	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1

9	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
10	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
11	Классическая аэробика	1
12	Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	1
13	Классическая аэробика	1
14	Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	1
15	Классическая аэробика	1
16	Степ-аэробика	1
17	Фитбол-аэробика	1
18	Танцевальная аэробика	1
19	Аэробика силовой направленности	1
20	Шейпинг с гантелями	1
21	Базовые шаги и связки аэробики.	1
22	Упражнения для мышц стопы и голени.	1
23	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра	1
24	Упражнения на развитие осанки	1
25	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
26	Базовые шаги и связки аэробики.	1
27	Упражнения для мышц таза.	1
28	Йога. Коррекционные упражнения. - Игра по станциям «Быть здоровым классно»	1
29	Силовые упражнения	1
30	Постановка танцевальной композиции	1
31	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Гимнастика для глаз	1
32	Базовые шаги и связки аэробики	1
33	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг.	1
34	Силовые упражнения	1
Итого		34

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Гимнастика для глаз	1
2	Базовые шаги и связки аэробики	1
3	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг.	1

4	Аэробика в домашних условиях.	1
5	Базовые шаги и связки аэробики.	1
6	Классическая аэробика	1
7	Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	1
8	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1
9	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
10	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
11	Классическая аэробика	1
12	Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	1
13	Классическая аэробика	1
14	Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	1
15	Классическая аэробика	1
16	Степ-аэробика	1
17	Фитбол-аэробика	1
18	Танцевальная аэробика	1
19	Аэробика силовой направленности	1
20	Шейпинг с гантелями	1
21	Базовые шаги и связки аэробики.	1
22	Упражнения для мышц стопы и голени.	1
23	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра	1
24	Упражнения на развитие осанки	1
25	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1
26	Базовые шаги и связки аэробики.	1
27	Упражнения для мышц таза.	1
28	Йога. Коррекционные упражнения. - Игра по станциям «Быть здоровым классно»	1
29	Шейпинг с гантелями	1
30	Постановка танцевальной композиции	1
31	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Гимнастика для глаз	1
32	Базовые шаги и связки аэробики	1
33	Шейпинг с гантелями	1
34	Постановка танцевальной композиции	1
Итого		34

