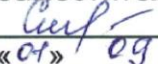


Согласовано:
Заместитель директора по ВР
 Т.С. Строкова
«01» 09 2022 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 4
«31» 08 2022г.

 Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима
 Н.П. Долженко
«01» 09 2022г.

ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Аэробика»
8-9 класс
(аэробика)

2022

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- 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;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 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.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

В этой связи, возникший в США и получивший распространение по всему миру *фитнес*, нашел свое место в оздоровительной физической культуре многих стран. Появление *фитнеса* в России явилось отражением, как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремление к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека. Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики.

Одним из разделов фитнеса является аэробика. *Аэробика* – это система гимнастических, танцевальных и др. упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом. Данный вид физкультурной деятельности вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола, возраста, состояния здоровья, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики. Занятия оздоровительной аэробикой выполняют различные функции: оздоровления, расширения двигательной культуры, культуры тела, телесного здоровья, рекреации – разумной организации досуга, развлечения, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, совершенствования, ведения здорового образа жизни, то есть выполняют важную социально-психологическую, культурологическую функцию.

Данная деятельность позволит привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровьесбережение.

В силу возрастных особенностей учащихся 5-6 класс занимается аэробикой.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

- «Знания о физической культуре и спорте»
- «Способы физкультурной деятельности»
- «Физическое совершенство».

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

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 физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. 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 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 так же 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.

«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».

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса

8 класс

№ урока	Кол - во часов	Тема урока	Вид деятельности
1	1	Введение в культуру фитнес-аэробики.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Базовые шаги и связки аэробики. Умение организовывать собственную деятельность. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.
2	1	Общая характеристика различных видов аэробики Начальная диагностика	
3	1	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	
4	1	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Силовые упражнения для рук	
5	1	Травмы и их профилактика. Силовые упражнения для ног.	
6	1	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Базовые шаги и связки аэробики.	
7	1	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг.	
8	1	Аэробика в домашних условиях. Базовые шаги и связки аэробики.	
9	1	Классическая аэробика Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	
10	1	Степ-аэробика.	Базовые шаги и связки аэробики. Стретчинг. Умение анализировать и доносить информацию в доступной . Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом.
11	1	Упражнения на развитие осанки. Игровые и круговые тренировки	
12	1	Базовые шаги и связки аэробики	

13	1	Упражнения на развитие осанки	Составление музыкальной композиции. Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.
14	1	Базовые шаги и связки аэробики. Игровые и круговые тренировки	
15	1	Базовые шаги и связки аэробики	
16	1	Стретчинг	
17	1	Силовые упражнения для мышц рук	Комплекс танцевальной аэробики. Йога. Умение организовывать собственную деятельность. Отработка и совершенствование музыкальной композиции. Нетрадиционный метод оздоровления организма. Техника упражнений на растягивание.
18	1	Танцевальные связки аэробики	
19	1	Йога	
20	1	Комплекс танцевальной аэробики	
21	1	Скретчинг	
22	1	Упражнения для мышц таза.	
23	1	Йога Коррекционные упражнения	
24	1	Силовые упражнения Упражнения на развитие осанки	
25	1	Стретчинг	
26	1	Танцевальные связки аэробики	
27-28	2	Танцевальная аэробика.	Постановка танцевальной композиции. Умение анализировать и доносить информацию в доступной. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок. Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино».
29	1	Постановка танцевальной композиции	
30	1	Постановка танцевальной композиции	
31-32	2	Постановка танцевальной композиции. Упражнения для прямых и косых мышц живота.	
33	1	Постановка танцевальной композиции в стиле	
34	1	Итоговое занятие	

9 класс

№ урока	Кол - во часов	Тема урока	Вид деятельности
1	1	Введение в культуру фитнес-аэробики.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Базовые шаги и связки аэробики. Умение организовывать собственную деятельность. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.
2	1	Общая характеристика различных видов аэробики Начальная диагностика	
3	1	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	
4	1	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Силовые упражнения для рук	
5	1	Травмы и их профилактика. Силовые упражнения для ног.	
6	1	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Базовые шаги и связки аэробики.	
7	1	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг.	
8	1	Аэробика в домашних условиях. Базовые шаги и связки аэробики.	
9	1	Классическая аэробика Упражнения на развитие осанки. Скретчинг	
10	1	Степ-аэробика.	Базовые шаги и связки аэробики. Стретчинг. Умение анализировать и доносить информацию в доступной . Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции. Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов.Составление музыкальных композиций.
11	1	Упражнения на развитие осанки. Игровые и круговые тренировки	
12	1	Базовые шаги и связки аэробики	
13	1	Упражнения на развитие осанки	
14	1	Базовые шаги и связки аэробики. Игровые и круговые тренировки	
15	1	Базовые шаги и связки аэробики	
16	1	Стретчинг	
17	1	Силовые упражнения для мышц рук	Комплекс танцевальной аэробики. Йога.

18	1	Танцевальные связки аэробики	Умение организовывать собственную деятельность. Отработка и совершенствование музыкальной композиции. Нетрадиционный метод оздоровления организма. Техника упражнений на растягивание.
19	1	Йога	
20	1	Комплекс танцевальной аэробики	
21	1	Скретчинг	
22	1	Упражнения для мышц таза.	
23	1	Йога Коррекционные упражнения	
24	1	Силовые упражнения Упражнения на развитие осанки	
25	1	Стретчинг	
26	1	Танцевальные связки аэробики	
27-28	2	Танцевальная аэробика.	Постановка танцевальной композиции. Умение анализировать и доносить информацию в доступной. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок. Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино».
29	1	Постановка танцевальной композиции	
30	1	Постановка танцевальной композиции	
31-32	2	Постановка танцевальной композиции. Упражнения для прямых и косых мышц живота.	
33	1	Постановка танцевальной композиции в стиле	
34	1	Итоговое занятие	