

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

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности (аэробика)
основного общего образования
(5-7 класс)

Составили:
Т.В. Ефремова ,
учитель физического культуры,

ИШИМ, 2022

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 исключающего 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 объективной оценке 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ 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 подготовке, 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 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.

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».

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

5 класс

Форма организа ции (внеуроч ное занятие)	Содержание курса	Вид деятельности	Часы	ЦОР
1	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. История развития аэробики в России и странах зарубежья.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. История развития аэробики в России и странах зарубежья. Базовые шаги и связки аэробики. Умение организовывать собственную деятельность.	3	http://uslide.ru/fizkultura
2	История развития аэробики в России и странах зарубежья. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.			
3	Ознакомление с упражнениями, используемые в занятиях аэробикой. Элементы строевой подготовки.			
4	Разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Общеразвивающие упражнения для рук	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.	6	
5	Виды аэробики и их характеристика. Общеразвивающие упражнения для ног.			
6	Оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.			
7	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей. Базовые шаги и связки аэробики.			
8	Ознакомление от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики.			

	Упражнения на развитие осанки			
9	Разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики. Упражнения на развитие гибкости.			
10	Базовые шаги и связки аэробики	Комплекс танцевальной аэробики. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	6	http://uslide.ru/fizkul тура
11	Упражнения на развитие гибкости			
12	Базовые шаги и связки аэробики			
13	Упражнения на развитие осанки			
14	Базовые шаги и связки аэробики			
15	Комплекс танцевальной аэробики			
16	Стретчинг			
17	Фитбол аэробика	Фитбол аэробика. Йога Коррекционные упражнения Умение анализировать и доносить информацию в доступной . Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	9	http://uslide.ru/fizkul тура
18	Фитбол аэробика Йога			
19	Фитбол аэробика Йога			
20	Коррекционные упражнения			
21	Фитбол аэробика			
22	Йога Коррекционные упражнения			
23	Фитбол аэробика			
24	Коррекционные упражнения			
25-26	Фитбол аэробика			
27	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Стили танцевальной аэробики Танцевальная композиция Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия	8	http://uslide.ru/fizkul тура
28	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения			

29	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	; история возникновения, техника выполнения. «Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика. Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		
30	Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног.			
31	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения			
32	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения			
33	Танцевальная композиция			
34	Итоговое занятие			

6 класс

Форма организации (внеурочное занятие)	Содержание курса	Вид деятельности	Часы	ЦОР
1	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. История развития аэробики в России и странах зарубежья.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. История развития аэробики в России и странах зарубежья. Базовые шаги и связи аэробики. Умение организовывать собственную деятельность.	3	http://uslide.ru/fizkultura
2	История развития аэробики в России и странах зарубежья. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.			

3	Ознакомление с упражнениями, используемые в занятиях аэробикой. Элементы строевой подготовки.			
4	Разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Общеразвивающие упражнения для рук	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.	6	
5	Виды аэробики и их характеристика. Общеразвивающие упражнения для ног.			
6	Оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.			
7	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей. Базовые шаги и связки аэробики.			
8	Ознакомление от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики. Упражнения на развитие осанки			
9	Разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики. Упражнения на развитие гибкости.			
10	Базовые шаги и связки аэробики	Комплекс танцевальной аэробики. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	6	http://uslide.ru/fizkultura
11	Упражнения на развитие гибкости			
12	Базовые шаги и связки аэробики			
13	Упражнения на развитие осанки			
14	Базовые шаги и связки аэробики			
15	Комплекс танцевальной аэробики			
16	Стретчинг			
17	Фитбол аэробика	Фитбол аэробика. Йога Коррекционные упражнения Умение анализировать и доносить информацию	9	http://uslide.ru/fizkultura
18	Фитбол аэробика Йога			

19	Фитбол аэробика Йога	в доступной . Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой		
20	Коррекционные упражнения			
21	Фитбол аэробика			
22	Йога Коррекционные упражнения			
23	Фитбол аэробика			
24	Коррекционные упражнения			
25-26	Фитбол аэробика			
27	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Стили танцевальной аэробики Танцевальная композиция Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения. «Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика. Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	8	http://uslide.ru/fizkultura
28	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения			
29	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога			
30	Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног.			
31	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения			
32	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения			
33	Танцевальная композиция			
34	Итоговое занятие			

7 класс

Форма организации (внеурочное занятие)	Содержание курса	Вид деятельности	Часы	ЦОР
1	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. История развития аэробики в России и странах зарубежья.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. История развития аэробики в России и странах зарубежья. Базовые шаги и связки аэробики. Умение организовывать собственную деятельность.	3	http://uslide.ru/fizkultura
2	История развития аэробики в России и странах зарубежья. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.			
3	Ознакомление с упражнениями, используемые в занятиях аэробикой. Элементы строевой подготовки.			
4	Разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Общеразвивающие упражнения для рук	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.	6	
5	Виды аэробики и их характеристика. Общеразвивающие упражнения для ног.			
6	Оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.			
7	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей. Базовые шаги и связки аэробики.			
8	Ознакомление от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики. Упражнения на развитие осанки			
9	Разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики. Упражнения на развитие гибкости.			

10	Базовые шаги и связки аэробики	Комплекс танцевальной аэробики. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	6	http://uslide.ru/fizkultura
11	Упражнения на развитие гибкости			
12	Базовые шаги и связки аэробики			
13	Упражнения на развитие осанки			
14	Базовые шаги и связки аэробики			
15	Комплекс танцевальной аэробики			
16	Стретчинг			
17	Фитбол аэробика	Фитбол аэробика. Йога Коррекционные упражнения Умение анализировать и доносить информацию в доступной . Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	9	http://uslide.ru/fizkultura
18	Фитбол аэробика Йога			
19	Фитбол аэробика Йога			
20	Коррекционные упражнения			
21	Фитбол аэробика			
22	Йога Коррекционные упражнения			
23	Фитбол аэробика			
24	Коррекционные упражнения			
25-26	Фитбол аэробика			
27	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Стили танцевальной аэробики Танцевальная композиция Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения. «Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика. Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных	8	http://uslide.ru/fizkultura
28	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения			
29	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога			
30	Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног.			

31	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	упражнений		
32	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения			
33	Танцевальная композиция			
34	Итоговое занятие			