МОУ «Татауровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета от «_30_»_августа_2024г., протокол № 46	Согласовано: Зам. директора ВР: Есина Н.А. _____ (подпись)	Утверждаю: Директор школы: Зарифулин В.А _____ Приказ № 113 от «02»09. 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Аэробика»

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению

Основное общее образование

Возраст детей: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Уланова Екатерина Сергеевна

учитель физической культуры

П.

Татаурово

2024г

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Целью программы является: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление учащихся средствами аэробики.

Образовательные задачи

1.Формирование представления о современных системах аэробики;

2. Ознакомление с требованиями к здоровому образу жизни;

3.Расширить знания о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики;

4. Систематизировать приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике;

5. Освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой,

6.Обучить пользоваться инвентарём и оборудованием необходимым на занятиях,

7. Проверить умение применять полученные знания в ходе занятий аэробикой;

8.Повторить полученные знания, умения и навыки.

Рабочая программа внеурочной деятельности реализуется с учетом Рабочей программы воспитания МОУ «Татауровская СОШ» через модуль «Внеурочная деятельность», который предполагает:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Содержание программы

Вводное занятие (1 ч)

Обобщение и систематизация знаний учащихся об Аэробике. Аэробика-это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Теоретическая подготовка (2 часа).

Техника безопасности на аэробике: Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Введение в образовательную программу.

Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий

Виды аэробики: Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика, спортивная. Краткая характеристика.

Общефизическая подготовка. (6 часов) Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, обруч, мяч, скамейка, гантели) Прыжки через длинную скакалку: с забеганием во вращающуюся скакалку по двое, трое; прыжки, в упоре сидя, с передачей мяча

Специально- физическая подготовка. (21часа)

Классическая 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 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. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. 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.

Оздоровление. (4 часа)

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование представлений об основных понятиях и тер минах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью
процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Предметные результаты:

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

Тематическое планирование

№	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Диагностика	Диагностика, групповое занятие.	1	
2	Упражнения на развитие правильной осанки	Индивидуальная, Круг Осанки»	1	
3	Ритмическая гимнастика	групповое занятие	1	
4	Ритмическая гимнастика	Круговая тренировка по станциям, групповое занятие.	1	
5	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	Теоретическое занятие, работа в парах, тестирование, Подвижные игры	1	
6	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	Индивидуальная	1	
7	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	Работа в парах, тройках, малых группах, круговая тренировка по станциям	1	

8	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	Работа в парах, тройках, малых группах, круговая тренировка по станциям	1	
9	Скипинг. Упражнения со скакалкой	Теоретическое занятие, эстафеты, групповое занятие, игры	1	
10	Скипинг. Упражнения со скакалкой	Работа в парах	1	
11	Базовые шаги аэробики	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
12	Базовые шаги аэробики	групповое занятие.	1	
13	Базовые шаги аэробики	групповое занятие.	1	
14	Классическая аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
15	Классическая аэробика	групповое занятие.	1	
16	Классическая аэробика	групповое занятие.	1	
17	Классическая аэробика	групповое занятие.	1	
18	Степ-аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
19	Степ-аэробика	групповое занятие.	1	
20	Степ-аэробика	групповое занятие.	1	
21	Степ-аэробика	групповое занятие.	1	
22	Фитбол-аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие, индивидуальная	1	
23	Фитбол-аэробика	групповое занятие.	1	
24	Танцевальная аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
25	Танцевальная аэробика	групповое занятие.	1	
26	Танцевальная аэробика	групповое занятие.	1	
27	Аэробика силовой направленности	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
28	Аэробика силовой направленности	групповое занятие.	1	
29	Шейпинг с гантелями	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
30	Шейпинг с гантелями	групповое занятие.	1	
31	Стретчинг с элементами йоги	Теоретическое занятие, групповое занятие.	1	
32	Стретчинг с элементами йоги	групповое занятие.	1	
33	Стретчинг с элементами йоги	групповое занятие.	1	
34	Итоговое занятие. Диагностика	Показательные выступления	1	