

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.Прогресс
муниципального района Хворостянский Самарской области

Рассмотрено
Педагогически советом
УВР
Фролова Е.В.

Проверено
Куратор по
Т.А. Жихарева

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос. Прогресс
_____ /М.В. Астапова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет «Аэробика» Класс 5-7

Количество часов по учебному плану в год 34, 1 час в неделю.

Реквизиты программы: Программа внеурочной деятельности "Аэробика" Фролова Е.В. Приказ №__ от 30.08.2023

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности развивающего курса спортивно-оздоровительного направления «Аэробика», составлена в соответствии с основными положениями ФГОС, требованиями ООП ООО ГБОУ СОШ пос. Прогресс

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель программы: сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	5-7класс
Обучающие	<ul style="list-style-type: none">➤ отработка элементов строевой подготовки;➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.➤ дать понятие танцевального рисунка;➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none">❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность.
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать дисциплинированность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» рассчитана на обучающихся 5 – 7 классов.

5 класс – 1ч в неделю (34ч в год)

6 класс – 1ч в неделю (34 ч в год)

7 класс – 1 ч в неделю (34 ч в год)

Продолжительность занятий 40 минут.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий аэробикой;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории аэробики.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Классическая аэробика. Общие правила техники безопасности на занятиях аэробики и в спортивном зале. Что такое аэробика. Виды.

Направления. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг , из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)

- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте) и др.

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом, выстраивается цепочка из элементов.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках могут использоваться дополнительное оборудование (гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание. Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой.

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолеывает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «лев» (силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла) и тд.

Фитнес-гимнастика и акробатика

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Планируемые результаты освоения программы

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере *познавательных* универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий аэробикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере *личностных* универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях аэробикой и ориентации на их выполнение;

В сфере *регулятивных* универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Беседа	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-уроку.com/component/tag/танцевальная-аэробика
2	Основные знания об аэробике	Беседа	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-уроку.com/component/tag/танцевальная-аэробика

3	Классическая аэробика	Беседа, практические занятия	5	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
4	Силовая аэробика	Беседа, практические занятия	4	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
5	Танцевальная аэробика	практические занятия	10	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
6	Аэробика с элементами восточных единоборств	практические занятия	2	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
7	Пилатес. Элементы йоги	Беседа, практические занятия	4	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika

				https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
8	Фитнес-гимнастика и акробатика	Беседа, практические занятия	6	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
9	Итоговое занятие	практические занятия	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
	ИТОГО		34	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Беседа	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика

				аэробика
2	Основные знания об аэробике	Беседа	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
3	Классическая аэробика	Беседа, практические занятия	5	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
4	Силовая аэробика	Беседа, практические занятия	4	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
5	Танцевальная аэробика	практические занятия	10	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика

6	Аэробика с элементами восточных единоборств	практические занятия	2	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
7	Пилатес. Элементы йоги	Беседа, практические занятия	3	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
8	Фитнес-гимнастика и акробатика	Беседа, практические занятия	7	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
9	Итоговое занятие	практические занятия	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика

	ИТОГО		34	
--	--------------	--	----	--

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Беседа	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
2	Основные знания об аэробике	Беседа	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
3	Классическая аэробика	Беседа, практические занятия	5	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
4	Силовая аэробика	Беседа, практические занятия	6	https://timestudy.ru/video-arkhiv-

				a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
5	Танцевальная аэробика	практические занятия	7	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
6	Аэробика с элементами восточных единоборств	практические занятия	4	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
7	Пилатес. Элементы йоги	Беседа, практические занятия	2	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
8	Фитнес-гимнастика и акробатика	Беседа, практические занятия	7	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://video-uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика

				уроку.com/component/tag/танцевальная-аэробика
9	Итоговое занятие	практические занятия	1	https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika https://uroku.com/component/tag/танцевальная-аэробика
	ИТОГО		34	