

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Созвездие» №131» городского округа Самара



Утверждаю

Директор

«01» сентября 2016 г.

М.П.

Проверено

«01» 09 2016 г.

Зам. директора по УВР

Орлова / Козлова О.Н.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры предметов естественно-
научного цикла

Протокол № 1 от «29» 08 2016 г.

Руководитель МО

Шаукина В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

«Аэробика»

Форма организации: секция

Направление: спортивно- оздоровительное

Срок реализации: 5 лет

Программа составлена Богомоловой О.Н., учителем хореографии

МБОУ Лицей «Созвездие» №131

Самара, 2016

Пояснительная записка программы внеурочной деятельности «Аэробика»

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ N 03-296 от 12 мая 2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М., 2010.

В программе общеобразовательного учреждения аэробика изучается на занятиях внеурочной деятельности в 5-х , 6-х ,7-х,8-х и 9-х классах. Эта программа создана на основе программы факультативных занятий для 5-11 классов общеобразовательных учреждений «Аэробика», автор к.п.н., доцент В.В.Садовникова Министерства образования Республики Беларусь, Минск, 2009год. Эта программа является оздоровительной. Аэробика - это вид двигательной активности, связанный с повышенным использованием кислорода и направленный на улучшение физической подготовленности занимающихся. Это вид физических упражнений, при котором темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардио-респираторной системы.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по аэробике оказывают всестороннее влияние на организм ребёнка. Под

воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, улучшается лёгочная вентиляция. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Музыкальное сопровождение эмоционально обогащает занятие.

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

Задачи, которые решаются в процессе освоения курса:

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике, освоении правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, настойчивость в достижении цели, смелость, отзывчивость; воспитание координационных и кондиционных способностей;
- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Особенность занятий состоит в том, что они проводятся для небольшой группы учащихся. Наполняемость группы - 10-15 человек. Первый год обучения является подготовительным. Следующие базируется на занятиях с усложнёнными комплексами и увеличением силовой нагрузки на все группы мышц. Реализация программы строится по принципу от простого к сложному. Занятия строятся в соответствии с возрастными, хореографическими, физическими особенностями учащихся. При приёме в группу учащиеся должны пройти медицинское освидетельствование и быть допущенными к занятиям.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 17%.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Аэробика» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Результаты освоения курса

I. Личностные:

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- умение использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для лучшего освоения оздоровительной аэробики;
- самостоятельное составление комплексов из изученных упражнений, подбор дозировки в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, освоение их;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- осознание персональной ответственности за своё здоровье, здоровый образ жизни.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, умение взаимодействовать с ними на занятии.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- возможность оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участия в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- умение анализировать информацию;
- навык делать выводы, устанавливать причинно – следственные связи на
- умение ориентироваться в предмете «Аэробика», устанавливать основе полученной информации ;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- взаимосвязи между разными направлениями аэробики;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на занятии;
- навыки работать индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные: (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятии «аэробика»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- выполнять правильно упражнения и элементы;
- развивать основные физические качества - силу ,быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- составлять собственные комплексы упражнений;

- проводить самостоятельно структурные части занятия;
- участвовать в конкурсах и фестивалях спортивной направленности.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
- развитие ценностного отношения подростков к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру;
- получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов второго уровня: трудовые десанты, оздоровительные акции, социально – значимые акции в клубе и в лицее,

Формы контроля результатов второго уровня: выпуск листовок здоровья, создание презентаций для сверстников о здоровом образе жизни.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.
- приобретение опыта исследовательской деятельности;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения результатов третьего уровня: исследовательские работы, социально – значимые акции в социуме (вне лица),

Формы контроля результатов третьего уровня: исследовательские конференции, социально-значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты.

Раздел «Содержание курса «Аэробика» в рамках внеурочной деятельности»

5 класс (34ч)

Теоретический раздел.

Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.(1ч)

Организация занятий аэробикой для учащихся в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, рассказ, показ презентации.

Виды деятельности: познавательная, освоение правил поведения на занятии.

Тема 2. История развития аэробики в мире и России.(1ч)

Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики в России.

Форма организации занятия: беседа, рассказ

Виды деятельности: познавательная

Практический раздел.

Тема 3. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.(6ч)

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. ОРУ в положении сидя и лёжа: упражнения для стоп, упражнения для ног в положении лёжа; упражнения для мышц живота в положении лёжа на спине; упражнения для мышц спины в положении лёжа на животе. Упражнения на растягивание: в

полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лёжа для задней, передней и внутренней поверхности бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Форма организации занятия: наглядный показ, разучивание упражнений.

Виды деятельности: ознакомительная, учебно-тренировочная.

Тема 4. Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Комплекс на развитие общей выносливости (8ч).

Выполнение ходьбы, бега, подскоков, прыжков, общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя и лёжа на 8 и более счетов. Упражнения на растягивание: в полуприседе, лёжа, стоя. Удержание статических поз от 15 секунд до 1 минуты.

Форма организации занятия: разучивание и закрепление методики выполнения упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, описание техники выполнения упражнений, выявление и устранение характерных ошибок.

Тема 5. Ознакомление и разучивание запрещённых элементов и упражнений (2ч)

Запрещённые и разрешённые упражнения и элементы в аэробике как средство профилактики травматизма. Движения головой, туловищем, руками и ногами. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта (мост, стойка на лопатках, сед и упор углом и др.)

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, показ и повторение правильно сделанных упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебная, соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Тема 6. Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей(6ч)

Базовые элементы аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, таза, туловища, головы.

Форма организации занятия: разучивание и закрепление методики выполнения упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная.

Тема 7. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. Комплекс танцевальной аэробики. (10 ч).

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу. Характеристика популярных танцевальных направлений. Особенности техники выполнения движений.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

6 класс (34ч)

Теоретический раздел

Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся (1ч)

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная, освоение правил поведения на занятии.

Тема 2. История развития аэробики в России и странах зарубежья (1ч)

Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность. Системы Демени, Дельсарта, Далькроза, Л.Н. Алексеевой. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики в России. Фитнес-движение.

Форма организации занятия: беседа, рассказ

Виды деятельности: познавательная

Тема 3. Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам. Особенности танцевальной аэробики.(2ч)

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Танцевальная аэробика.

Форма организации занятия: беседа, рассказ

Виды деятельности: познавательная

Практический раздел.

Тема 4. Закрепление и совершенствование

элементов и упражнений, заменяющих запрещённые. (1 ч)

Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высокоамплитудных махов, переразгибаний в суставах, баллистические «хлестообразные» движения. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

Лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, показ и повторение правильно сделанных упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебная, соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Тема 5. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей (2 ч)

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

Тема 6. Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики (4 ч)

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок под счет.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

Тема 7. Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики. (6 ч)

Ознакомление и разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение 1). Выполнение связок по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

Тема 8. Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики .(7ч)

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение 2). Выполнение комбинаций под счет.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

Тема 9. Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики .(10 ч)

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.

Форма организации занятия : групповая, соревнование.

Виды деятельности: применение упражнений для развития координационных способностей.

7 класс (34ч)

Теоретический раздел

Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся .(1ч)

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная, освоение правил поведения на занятии.

Тема 2. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. (1ч)

Комплексное воздействие занятий аэробикой на организм: экономизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы; укрепление всех мышечных групп, развитие подвижности суставов, повышение эластичности связок и сухожилий. Тренирующее воздействие на физические качества человека : скоростно-силовые, выносливость, координацию движений, гибкость

Форма организации занятия: беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная.

Тема 3. Виды аэробики. Их характеристика. Оздоровительная аэробика и её классификация по различным признакам. (1ч)

Аэробика-спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Оздоровительная аэробика: программы без предметов и приспособлений, программы с использованием предметов и приспособлений; программы смешанного типа. Программы аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности.

Форма организации занятия: беседа, рассказ, презентация.

Виды деятельности: познавательная.

Тема 4. Профилактика травматизма на занятиях аэробикой. (1ч)

Запрещённые упражнения и элементы.

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, показ и повторение правильно сделанных упражнений.

Виды деятельности: познавательная, соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений, практическое применение правил оказания доврачебной помощи.

Тема 5. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. (1ч)

Ходьба. Бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

Тема 6. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. (5ч)

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики.

Выполнение элементов по направлениям: вперёд и назад, влево-вправо, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по кругу, по треугольнику.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая

Тема 7. Комбинации из базовых элементов аэробики.(2ч)

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики. Выполнение комбинаций по разным направлениям.

Форма организации занятия: повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 8. Комплекс на развитие общей выносливости.(4ч)

Непрерывное выполнение упражнений. Выполнение связок и комбинаций по разным направлениям. Постепенное увеличение числа повторений или продолжительности, выполнение различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей).

Форма организации занятия: выполнение комплекса.

Виды деятельности: тренировочная.

Тема 9. Партерная часть занятий. (7ч)

Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятий аэробикой. Упражнения для мышц туловища, для мышц бедра, мышц рук и плечевого пояса. Профилактика травматизма при выполнении упражнений на полу.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение новых элементов.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная.

Тема 10. Комплекс танцевальной аэробики.(8ч)

Непрерывное выполнение упражнений. Связь музыки и движений. Выполнение связок и комбинаций по разным направлениям. Постепенное увеличение числа повторений или продолжительности, выполнение различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей). Характеристика популярных танцевальных направлений. Особенности техники выполнения движений

Форма организации занятия: разучивание комплекса.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 11. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятий аэробикой.(3ч)

Специфические задачи подготовительной части урока аэробики. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещённые движения для обширных мышечных групп.

Форма организации занятия: беседа, рассказ

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, составление комбинаций, демонстрация выполнения движений.

8 класс (34ч)

Теоретический раздел

Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся (1ч)

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная, освоение правил поведения на занятии.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам. Влияние аэробики на организм человека. Особенности танцевальной аэробики. (3ч)

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики

Форма организации занятия: беседа, рассказ

Виды деятельности: познавательная.

Тема 3. Закрепление упражнений, заменяющих запрещенные элементы и упражнения Профилактика травматизма при выполнении упражнений на растягивание.(1ч)

Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высокоамплитудных махов, переразгибаний в суставах, баллистические «хлестообразные» движения. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

Знание правил выполнения упражнений на растягивание. Амплитуда упражнений, длительность выполнения растягивания.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, показ и повторение правильно сделанных упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений.

Практический раздел.

Тема 4. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. (4 ч)

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 5. Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики. (4ч)

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение 2). Разучивание и выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного

Виды деятельности: тренировочная.

Тема 6. Комплекс на развитие общей выносливости. (6ч)

Выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: повышение сопротивляемости утомлению в двигательной деятельности, затрагивающей не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления; постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей).

Форма организации занятия: разучивание упражнений комплекса.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная.

Тема 7. Ознакомление и разучивание упражнений партерной части занятия. (6ч)

Упражнения для мышц туловища: в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях

Форма организации занятия: беседа, разучивание упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная.

Тема 8. Комплекс танцевальной аэробики. (6ч)

Виды танцевальной аэробики. Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет. Характеристика популярных танцевальных направлений. Особенности техники выполнения движений

Форма организации занятия: беседа, разучивание упражнений.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 9. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой. (3ч)

Специфические задачи основной части урока аэробики. Структурные подчасти: аэробная разминка, «Аэробный пик», Аэробная «заминка», упражнения для всего тела. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук; амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

Форма организации занятия: беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, составление комбинаций, демонстрация выполнения движений.

9 класс (34ч)

Теоретический раздел

Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. (1ч)

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям. Правила оказания первой доврачебной помощи.

Форма организации занятия: инструктаж, беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная, освоение правил поведения на занятии.

Тема 2. Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания. (1ч)

Зависимость индивидуального здоровья, уровня развития его отдельных показателей от соблюдения принципов здорового образа жизни в процессе развития учащегося. Выработка установок на формирование здорового образа жизни, которые можно использовать в последующие периоды жизни: рациональное и сбалансированное питание; улучшение основных показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма, самоконтроль; формирование здорового психологического климата; закаливание; личная гигиена.

Форма организации занятия: беседа, рассказ, анкетирование.

Виды деятельности: познавательная.

Практический раздел.

Тема 3. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. (2ч)

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад,

вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 4. Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики .(7ч)

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение комбинаций по направлениям : вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет и под музыкальное сопровождение.

Форма организации занятия: беседа, повторение пройденного и изучение нового.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 5. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой. (6ч)

Специфические задачи частей урока. Структурные подчасти: разминка, заминка, стретчинг, основная часть. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук. Упражнения для развития и совершенствования силовых качеств и возможностей учащихся, «калистеника».

Форма организации занятия: беседа, рассказ.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, составление комбинаций, демонстрация выполнения движений.

Тема 6. Ознакомление и разучивание комплекса аэробики, направленного на развитие скоростно-силовых способностей. (6ч)

Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: обучит целесообразному, оптимально экономному использованию мышечной силы в зависимости от задач и условий выполнения упражнений силового и скоростно-силового характера; повторение упражнений с увеличением нагрузки, числа повторений, изменений исходного положения и темпа, волевого напряжения мышц.

Форма организации занятия: беседа, изучение нового и повторение пройденного.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная, хореографическая.

Тема 7. Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости. (4ч).

Непрерывное выполнение упражнений с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц.

Форма организации занятия: беседа, изучение нового.

Виды деятельности: познавательная, учебно-тренировочная.

Тема 8. Закрепление и совершенствование комплекса аэробики, направленного на развитие гибкости. (7ч).

Выполнение упражнений динамического и статического, статодинамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Удержание статических поз от 15 секунд до 1 минуты.

Форма организации занятия: показ упражнений.

Виды деятельности: применение упражнений для развития такого качества как гибкость.

Тематическое планирование.

1 год обучения (5класс)

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Сроки проведения.
1.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.		1		
2.	История развития аэробики в мире и России.		1		
3.	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.			6	
4.	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Комплекс на развитие общей выносливости.			8	
5.	Ознакомление и разучивание запрещённых			2	

	элементов и упражнений.				
6.	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей.			6	
7.	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. Комплекс танцевальной аэробики.			10	
	ИТОГО	34	2	32	

2 год обучения (6 класс)

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Сроки проведения
1.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.		1		
2.	История развития аэробики в России		1		

	странах зарубежья.				
3.	Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительна я аэробика и ее классификация по различным признакам. Особенности танцевальной аэробики.		2		
4.	Закрепление и совершенствова ние элементов и упражнений, заменяющих запрещённые.			1	
5.	Закрепление и совершенствова ние базовых элементов аэробики и их разновидностей .			2	
6.	Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.			4	
7.	Закрепление и совершенствова ние от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.			6	
8.	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых			7	

	элементов аэробики.				
9.	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики.			10	
	ИТОГО	34	4	30	

3 год обучения (7класс)

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Сроки проведения
1.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.		1		
2.	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.		1		

3.	Виды аэробики. Их характеристика. Оздоровительная аэробика и её классификация по различным признакам.		1		
4.	Профилактика травматизма на занятиях аэробикой.		1		
5.	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.			1	
6.	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.			5	
7.	Комбинации из базовых элементов аэробики.			2	
8.	Комплекс на развитие общей выносливости.			4	
9.	Партерная часть занятий.			7	
10.	Комплекс танцевальной аэробики.			8	
11.	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятий аэробикой.			3	
	ИТОГО	34	4	30	

4 год обучения (8класс)

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Сроки проведения
1.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.		1		
2.	Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам Влияние аэробики на организм человека. Особенности танцевальной аэробики.		3		
3.	Закрепление упражнений, заменяющих запрещенные элементы и упражнения Профилактика травматизма при выполнении упражнений на растягивание.		1		
4.	Закрепление и совершенствован			4	

	ие базовых элементов аэробики и их разновидностей.				
5.	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики.			4	
6.	Комплекс на развитие общей выносливости.			6	
7.	Ознакомление и разучивание упражнений партерной части занятия.			6	
8.	Комплекс танцевальной аэробики.			6	
9.	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой.			3	
	ИТОГО	34	5	29	

5 год обучения (9класс)

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Сроки проведения
1.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и		1		

	инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.				
2.	Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.		1		
3.	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.			2	
4.	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики.			7	
5.	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой.			6	
6.	Ознакомление и разучивание комплекса аэробики, направленного на развитие скоростно-силовых способностей.			6	
7.	Ознакомление и			4	

	разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.				
8.	Закрепление и совершенствование комплекса аэробики, направленного на развитие гибкости.			7	
	ИТОГО	34	2	32	

Материально-техническое обеспечение

- 1.Музыкальный центр.
2. CD- диски.
- 3.Спецформа.
- 4.Специальный зал для занятий аэробикой.
- 5.Гимнастические коврики.
6. Скакалки.

Литература для учителя

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
4. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики" М.: "Федерация аэробики", 2002. - 232с.
8. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика : Уч. пособие. – Спб.: Высшая административная школа, 2003 – 115 с.
9. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учеб. для студентов физ. культуры / Под. общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под. общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 1976. – 304 с
10. «Физическая культура и здоровье» учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения 1 – IX классов. – Минск: НИО, 2008. – 157 с.
11. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Литература для родителей

- 1.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
- 2.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 3.Усов И.Н., Здоровый ребенок: Справочник педиатра. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Беларусь, 1994. – 446 с.

Литература для обучающихся

- 1.Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния. Киев: Здоровье, 1980.
- 2.Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. Рипол Классик-Москва 2002-317с.
- 3.Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. Ростов-на Дону Феникс 2013-167с.