




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


Рассмотрено

Председатель методического объединения учителей естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ

Шачникх Н.В.

Протокол № 1 от
«15» августа 2022 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131


Покатаева Г.В.
«15» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131



Программа

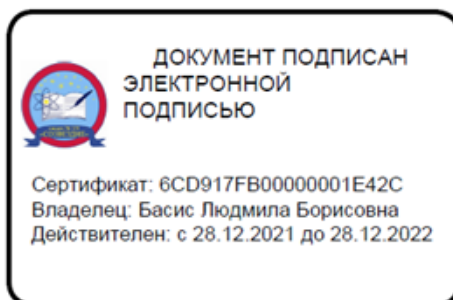
курса внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классов
«Аэробика»

Форма организации: кружок

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 2 года

Программа составлена Богомоловой О.Н., учителем физической культуры



Пояснительная записка

Актуальность программы: 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. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 17%.

Результаты освоения курса

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.

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.

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.

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»

10 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. (Эч)

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.

Многokратное 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.

11 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, (бч)

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

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2
2.	Влияние аэробики на развитие органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	2
3	Особенности танцевальной аэробики.	2
4.	Особенности танцевальной аэробики.	2
5.	Профилактика травматизма на занятиях. Запрещённые и разрешённые элементы и упражнения.	2
6.	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	2
7.	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	2
8.	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	2
9.	Разучивание комбинаций.	2
10.	Закрепление комбинаций.	2
11.	Совершенствование комбинаций.	2
12.	Структурные подчасти занятия – разминка.	2
13.	Структурные подчасти занятия – заминка.	2
14.	Структурные подчасти занятия – основная часть.	2
15.	Структурные подчасти занятия – стретчинг.	2
16.	Разучивание упражнений комплекса на развитие скоростно-силовых способностей.	2
17.	Разучивание упражнений комплекса на развитие скоростно-силовых способностей.	2
18.	Закрепление упражнений комплекса на развитие скоростно-силовых способностей.	2
19.	Закрепление упражнений комплекса на развитие скоростно-силовых способностей.	2

20.	Совершенствование упражнений комплекса на развитие скоростно-силовых способностей.	2
21.	Совершенствование упражнений комплекса на развитие скоростно-силовых способностей.	2
22.	Разучивание упражнений комплекса, направленного на развитие гибкости.	2
23.	Разучивание упражнений комплекса, направленного на развитие гибкости.	2
24.	Закрепление упражнений комплекса, направленного на развитие гибкости.	2
25.	Закрепление упражнений комплекса, направленного на развитие гибкости.	2
26.	Совершенствование упражнений комплекса, направленного на развитие гибкости.	2
27.	Совершенствование упражнений комплекса, направленного на развитие гибкости.	2
28.	Разучивание элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
29.	Разучивание элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
30.	Закрепление элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
31.	Закрепление элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
32.	Совершенствование элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
33.	Совершенствование элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
34.	Совершенствование элементов комплекса в стиле «Ривер денс».	2
Итого		68

