

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени полного кавалера ордена Славы Александра Михайлович Шулайкина
с. Старый Аманак
муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УР

 Т.А. Смородинова
(подпись)
« 29 » 08 2022

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ им.А.М. Шулайкина
с. Старый Аманак
Н.М. Дурнова
(подпись)
« 30 » 08 2022

Программа внеурочной деятельности

«Спортивная аэробика»
Название программы

Спортивно-оздоровительное
Направление

Класс 6-7

Автор программы
Мухаметзянова Фания Шакуровна

Ф.И.О., категория

Рассмотрена на заседании МО _____ прикладных предметов _____
(название методического объединения)
Протокол № 1 от « 29 » 08 2022 г.

Председатель МО Мухаметзянов Р.С.
(ФИО)  (подпись)

Пояснительная записка

Программа курса "Спортивная эробика" составлена для обеспечения образовательного процесса в рамках внеурочной деятельности обучающихся 6, 7 классов.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная аэробика» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «аэробика»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные

Обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекцион.	Практич	
1.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Ознакомление с базовыми шагами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Танцевальная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Музыкальная грамота.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Оздоровительная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их	1	0,5	0,5	Наблюдение

	модификации. Простые комбинации (со сменой ног).				
9.	Степ-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование базовых шагов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Аква-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Вербальные и визуальные команды.	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий.	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Фанк-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Латино как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	Разучивание базовых шагов латины и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.	1	0,5	0,5	Наблюдение

21.	Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Тай-бо как вид аэробики и средство физического воспитания. Силовой блок упражнений.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики.	1	0,5	0,5	Наблюдение

	Коррекция осанки.				
32.	Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	1	0,5	0,5	Выступление
Итого		34	17	17	