

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Аэробика»
5-6 класс

Разработал Карпенко А.А.,
педагог-организатор

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МКОУ СОШ № 2
_____ Г.М.Соколова

Утверждена
педагогическим советом МКОУ СОШ № 2
протокол № 1 от «31»августа 2023 г. _

Узловая 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Аэробика» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, федеральных образовательных основ общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования во внеурочной деятельности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

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.

Целью программы является создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий аэробикой.

Реализация данной цели связана с решением образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности.

Общая характеристика учебного курса.

Аэробика - один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный

рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры.

Универсальными способностями учащихся на этапе общего образования по аэробике являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286) программа предназначена для обучающихся 5-6 класса. Общее число часов, отведённых на изучение предмета в 5-6 классе составляет 34 часа (не менее 1 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения курса внеурочной деятельности по аэробике обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;

– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Содержание тем учебного курса.

Программа внеурочной деятельности по аэробике состоит из трёх направлений:

1. Знания о физической культуре и спорте.
2. Способы физкультурной деятельности.
3. Физическое совершенство.

Содержание первого направления соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, истории развития аэробики в мире и в стране, как составляющей части физической культуры; основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической и спортивной подготовки, об особенностях организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Второе направление содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных тем для самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности навыков и умений.

В последнем направлении наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Календарно-тематическое планирование. 5 класс

№ п/п	Дата	Наименование темы	Примечание
Значение о физической культуре и спорте (2 часа)			
1		Техника безопасности на уроках аэробики. История физической культуры.	
2		Классификация видов аэробики.	
Способы физкультурной деятельности (8 часов)			
3		Комплекс утренней гимнастики.	
4		Упражнения на развитие выносливости.	
5		Комплексы упражнений по коррекции нарушения осанки.	
6		Самостоятельные занятия по развитию гибкости и координации.	
7		Упражнения из гимнастики с элементами акробатики.	
8		Упражнения на развитие координации.	
9		Упражнения на формирование осанки.	
10		Повторение и закрепление пройденного материала.	
Физическое совершенство (24 часа)			
11		Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	
12		Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	
13		Техника выполнений упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	
14		Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма.	
15		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
16		Упражнения на развитие силы.	
17		Базовые шаги аэробики.	
18		Понятие связка, комбинация.	
19		Методика изучения связок по аэробики.	
20		Сборка связок в комбинацию.	
21		Отработка комбинации.	
22		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	
23		Разновидности аэробики: стретчинг.	
24		Упражнения на растягивание.	
25		Упражнения на развитие гибкости.	
26		Повторение базовых шагов аэробики.	

27		Общеразвивающие упражнения для рук. Стретчинг.	
28		Детская йога.	
29		Комплекс танцевальной аэробики.	
30		ОРУ для туловища, шеи и спины.	
31		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	
32		Гимнастика.	
33		Закрепление материала.	
34		Итоговое занятие.	

Календарно-тематическое планирование. 6 класс

№ п/п	Дата	Наименование темы	Примечание
Значение о физической культуре и спорте (2 часа)			
1		Техника безопасности на уроках аэробики. История физической культуры.	
2		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
Способы физкультурной деятельности (5 часов)			
3		Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	
4		Упражнения из гимнастики с элементами акробатики.	
5		Упражнения на развитие осанки.	
6		Партерная часть занятия аэробики.	
7		Партерная часть: упражнения для мышц туловища, живота, бедра.	
Физическое совершенство (27 часов)			
8		Классическая аэробика. Требования безопасности.	
9		Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги.	
10		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	
11		Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	
12		Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	
13		Упражнения из легкой атлетики.	
14		Составление индивидуальных комплексов из изученных упражнений.	
15		Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	
16		Комплексы упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	
17		Упражнения для мышц тела и подвижности суставов верхних конечностей.	
18		Разучивание связок из базовых элементов аэробики.	
19		Многократное повторение базовых элементов аэробики.	
20		Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов	

		аэробики.	
21		Сборка связок в комбинацию.	
22		Выполнение и отработка связок под счет.	
23		Разновидности аэробики. Шейпинг.	
24		Шейпинг.	
25		Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	
26		Упражнения на развитие силы.	
27		Диагностика физической подготовленности.	
28		Разновидности аэробики «Латино».	
29		Отработка элементов аэробики в стиле «Латино».	
30		Круговая тренировка (упражнения для мышц тела).	
31		Стретчинг.	
32		Упражнения на развитие координации.	
33		Закрепление материала.	
34		Итоговое занятие.	