

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

Личко

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 559
от «02» 09 20 19 г.

Программа по внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Аэробика» (ФГОС ООО, 8 классы)
Срок реализации программы:
2019 –2020 учебный год

Составитель: Лимаренко Н.А.
Педагог -организатор

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от 02.09. 2019г.
руководитель МО

СА
(подпись, ФИО)

г. Нижневартовск 2019

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Аэробика» предназначена для учащихся 8 классов.

Программа «Аэробика» составлена на основе нормативных правовых документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждённая Указом Президента РФ от 4 февраля 2010 г., №271.
3. в соответствии с требованиями ФГОС НОО (для 8-9 классов ФГОС ООО), Письма Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов и курсов».

Внеурочная деятельность курса «Аэробика» направлена на спортивно-оздоровительное развитие личности, предполагает спортивно-оздоровительный вид деятельности учащихся.

Актуальность данной программы связана с дефицитом двигательной активности. Одним из направлений работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки, коррекция лишнего веса у учащихся и плоскостопия. Фитнес-аэробика развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствует укреплению иммунной системы организма школьника.

Целью курса внеурочной деятельности «Аэробика» является обучение учащихся 8 классов аэробике, а также является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

обучающие: приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков аэробных и анаэробных упражнений, входящих в курс занятий аэробикой.

воспитательные: содействие воспитанию нравственных и волевых качеств учащихся; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

развивающие: закаливание детей, формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, содействие гармоничному развитию личности.

Учебный план МОУ «СОШ № 22» отводит на курс внеурочной деятельности «Аэробика» в 8 классах 1 урок в неделю, что составляет 34 часов в учебный год. Срок реализации данной программы – 1 год. Режим занятий 1 час в неделю. Группа формируется из девочек и мальчиков 8 классов.

Формой подведения итогов реализации программы является досуговая занятость учащихся и выступления на школьных мероприятиях.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Учащиеся должны уметь выполнять комплексы аэробной и анаэробной нагрузки в связке; выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений; самостоятельно проводить занятия аэробикой.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение

ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов её улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование этических признаков в движениях и передвижениях человека; умение увидеть красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Уровни результатов:

Первый уровень результатов: приобретение школьником специальных знаний об особенностях зарождения, истории аэробики, основах личной гигиены, техники безопасности при занятиях аэробикой.

Второй уровень результатов: получение школьником позитивного отношения к физкультуре и спорту, ценностного отношения к своему здоровью.

Третий уровень результатов: получение опыта и навыков занятий аэробикой, умения организовать самостоятельные занятия по аэробике и проводить выступления по аэробике в классе, в семье, в оздоровительном лагере.

III. Содержание программы

Введение в программу. Техника безопасности (1 час).

История развития фитнеса. (3 часа).

Техника аэробики (28 часов): аэробная, анаэробная (силовая) нагрузка, растяжка. Выступление на школьном мероприятии (2 часа).

Раздел III. Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Количество часов	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	История развития фитнес-аэробики	3	1	2
3	Техника дыхания при аэробной и анаэробной нагрузке	4	1	3
4	Аэробные упражнения	12	3	9
5	Анаэробные упражнения	4	1	3
6	Связка аэробных и анаэробных	4	1	3
7	Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	4	1	3
8	Выступление на школьном мероприятии	2	0	2
Итого часов		34	9	25

Инструкция по технике безопасности при организации занятий

Ученики должны неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия; при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия; выполнять упражнения с инвентарём в присутствии учителя, проводящего занятия и со страховкой; работать только с тем инвентарём, который указан учителем, проводящим занятия; при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Раздел IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема занятий	Теория	Практика
	План	Факт			
1			Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	0
2			История развития аэробики	1	0
3			Правила занятий аэробикой	0	1
4			Правила занятий аэробикой	0	1
5			Правила занятий аэробикой	1	0
6			Техника дыхания при аэробной	0	1

			и анаэробной нагрузке		
7			Аэробные упражнения	1	0
8			Аэробные упражнения	0	1
9			Аэробные упражнения	0	1
10			Аэробные упражнения	0	1
11			Аэробные упражнения	0	1
12			Аэробные упражнения	0	1
13			Аэробные упражнения	1	0
14			Аэробные упражнения	0	1
15			Аэробные упражнения	0	1
16			Анаэробные упражнения	1	0
17			Анаэробные упражнения	0	1
18			Анаэробные упражнения	0	1
19			Анаэробные упражнения	0	1
20			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
21			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
22			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
23			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
24			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
25			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
26			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
27			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
28			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
29			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
30			Связка аэробных и анаэробных	0	1

			упражнений		
31			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	1	0
32			Связка разминки, аэробных, анаэробных упражнений и заминки	0	1
33			Выступление на школьном мероприятии	0	1
34			Выступление на школьном мероприятии	0	1
Итого 34 часов				9	25

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

При реализации программы внеурочной деятельности «Аэробика» будут использованы следующие методы обучения – групповой, индивидуальный. Выполнению специальных упражнений будет предшествовать инструктаж по технике безопасности. Большое значение будет уделено общеразвивающим упражнениям. Для проведения занятий учащимся понадобится спортивная форма, обувь.

Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: ИЦ «Вентана-граф». 2002 г.
2. Адаптированная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений. Методическое пособие. Самара, 2008 г./ Составители Антимонова М.Ю., Мальшин Ю.А. и др.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005 г. – № 11. – С. 75–78.

