

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« Балтасинская гимназия »

Принято
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Утверждаю»
Директор МБОУ «БГ»
_____/Р.К.Мухарлямов/
Приказ № 198 от 28.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Оздоровительная аэробика» дополнительного
образования (для среднего школьного возраста)
Количество часов за уч. год 34
Количество часов в неделю 1
Составила: Каюмова Раушания Масхутовна
Педагог дополнительного образования
высшей категории

Рецензент: Юнусова Р.И.
Зам. директора по ВР высшей
квалификационной категории

1. Пояснительная записка

Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);

Закон РТ от 22.07.2013 N68-ЗРТ « Об образовании».

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993);

Учебного плана МБОУ «Балтасинская гимназия» Балтасинского муниципального района РТ на 2019-2020 учебный год.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» № 373 от 06.10.2009) Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции); СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993); Устав и основная образовательная программа МБОУ «Балтасинская гимназия»

Рабочая программа внеурочной деятельности по оздоровительной аэробике разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОСТ) общего образования, в полном объеме соответствует образовательным целям МБОУ «Балтасинская гимназия»,

построена с учетом принципов системности, научности, доступности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; учитывает возрастную психологию обучающихся.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Цель рабочей программы сформулирована в соответствии с целью авторской программы:

Цель занятия – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи, стоящие перед оздоровительной аэробикой, определяют содержание и направленность занятий.

Это 1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

2. Повышение работоспособности и двигательной активности;

3. Воспитание правильной осанки;

4. Развитие музыкальности, чувства ритма;

5. Нормализация массы тела;

6. Улучшение психического состояния, снятия стресса;

7. Повышение интереса к занятиям оздоровительной аэробики, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Процесс занятий делится на три этапа:

Первый этап - начальное обучение новому движению, формирование общего представления о движениях в аэробике, о базовых движениях, о базовых шагах.

Процесс направлен на всестороннее физическое развитие и оздоровление.

Второй этап – углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой на обучение более сложным базовым шагам и связкам.

Третий этап – закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведение исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью.

Требования к учащимся:

- на занятиях в спортивном зале иметь спортивную форму;
- не допускать конфликтных ситуаций;
- соблюдать правила техники безопасности при проведении упражнений;
- освоить большой объем разнообразных видов движений;
- уметь импровизировать разнообразные виды движения.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-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 фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - 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 фитнес - 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 фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Что такое аэробика?

Термин “аэробный” означает “живущий в воздухе” или “использующий кислород”. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода. Движения оздоровительной аэробики построены на элементах базовой аэробики в сочетании с элементами статической, динамической силы, элементами гибкости и прыжками различной сложности. Благодаря ей дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Следует помнить, что телесное развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. Это своеобразная пружина, заложенная самой природой и побуждающая его к движению. Движения связаны у него с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий, а

возможность движения, практических действий – одно из самых больших удовольствий, а также эффективное средство поддержания его интереса практически к любому роду занятий.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа составлена в соответствии с количеством часов, указанным в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по оздоровительной аэробике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по оздоровительной аэробике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий аэробикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по оздоровительной аэробике являются следующие умения:

- планировать занятия по аэробике в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств аэробики;
- излагать факты истории развития аэробики, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять аэробику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия аэробикой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание занятий

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Учитель проводит учащимся инструктаж по технике безопасности и знакомит учащихся с требованиями занятий по оздоровительной аэробике.

Разминка.

5-10 минут отводится для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном темпе, а затем чуть быстрее. В качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение не менее половины

мускулатуры. Потягивание - одно из первых упражнений подготовительной части которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок.

Основные базовые шаги и движения рук.

Низкая ударность, низкая интенсивность.

1. **Марш (march).** Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
2. **Приседание (squat).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь параллельно или в слегка выворотном положении.
3. **Приставной шаг (step touch).** Приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
4. **«Виноградная лоза» (grape wine).** Шаг правой в сторону, шаг левой назад - скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую.
5. **Два приставных шага в сторону (step line).** Два (и более) приставных шага слитно
6. **V- step.** Шаг правой вперед – в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.
7. **Шаг с поворотом (turn step).**
8. **Шаг с касанием (step tap).**
9. **Открытый шаг (open step).** Стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
10. **Выпад (lunge).** Выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
11. **Мамбо.** Вариация танцевального шага мамбо.1-небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога – полусогнутая сзади на носке. 2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4

выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

Низкая ударность, высокая интенсивность.

1. Подъем колена вверх (knee up).
2. Подъем ноги в сторону (lift leg side).
3. Захлест ноги назад (leg curl).
4. Выброс прямой ноги вперед (kick).

Высокая ударность.

1. Бег.
2. Подскоки.
3. Прыжки.
4. Прыжки – ноги вместе и врозь (jumping jack).

Амплитуда движений руками.

Движения низкой амплитуды.

1. Сокращение бицепса (biceps curl).
2. Низкая гребля (low row).
3. Низкий удар (low punch).
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back).

Движения средней амплитуды.

1. Высокая гребля (upright row).
2. Боковые подъемы (slide lateral raises).
3. Подъемы рук вперед (front shoulder raises).

4. Плечевой удар (shoulder punch).
5. Двойной боковой в сторону (double side out).
6. Вперед в сторону(1-side).

Движения высокой амплитуды.

1. Сгибание рук над головой.
2. Вперед-вверх.(1-front).
3. Вверх-вниз (slice).

Заключительная часть.

Заключительная часть занятий включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении лежа или сидя на полу (в партере). Не следует забывать и об упражнениях на расслабление. Продолжительность заключительной части составляет примерно 5-7 минут.

Ожидаемые результаты от занятий оздоровительной аэробикой.

Наиболее значимым результатом является высокий уровень сформированности основных двигательных качеств, а также формирование привычки к активному, здоровому образу жизни. Важным критерием оценки служит: отсутствие или уменьшение заболеваний по сравнению с предыдущим периодом, стабилизация или улучшение нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы.

7. Учебно – тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие.	2 ч

2.	Инструктаж по технике. Разминка.	17ч
3.	Аэробная часть: Основные базовые шаги и движения рук.	10ч
4.	Амплитуда движений руками.	5 ч
	Заключительная часть.	
	Всего:	34 часа

8. Календарно – тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство учителя с учениками, сведения о требованиях по технике безопасности на занятиях и о форме подготовки учащихся к занятиям. Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики: Упр.1. И.п.-стоя, ноги врозь. 1-2 пр.рука вверх через сторону-вдох; 3-3 пр.рука через сторону вниз-выдох; Упр.2. И.п.-стоя, ноги врозь, колени полусогнуты: а) наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; б) наклоны головы вправо хватом пр.рукой за голову. То же влево. Упр.3. И.п.-О.с. 1-4 -4 круг. дв. в плечах назад; 5-8-то же вперед; (повторить 6-8 раз). Упр.4.И.п.-прав.прям.руку влево. Левой рук. Взять снизу предплечье. Дв. вып- нять, мягко нажимая лев.рук. на пр. Упр.5. И.п.-стоя, ноги врозь, руки за голову.	2ч	

	1-2-полуприсед на пр.,с накл. Вправо локтем косн-ся пр.колена; 3-4-то же в др.стор. Повторить 4-8 раз. Упр.6. И.п.-стоя, ноги врозь. Движ-ие корпус. Вправо, влево (таз и ноги неподвижн., плечи парал-ны полу).Повторить 4-6 раз.		
2.	Основные базовые шаги и движения рук. Низкая ударность, низкая интенсивность. 1. Марш (march). Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2.Приседание (squat). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь параллельно или в слегка выворотном положении. 3.Приставной шаг (step touch). Приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 4.«Виноградная лоза» (grape wine). Шаг правой в сторону, шаг левой назад - скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую. 5.Два приставных шага в сторону (step line). Два (и более) приставных шага слитно 6.V- step. Шаг правой вперед – в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п. 7.Шаг с поворотом (turn step). 8.Шаг с касанием (step tap). 9.Открытый шаг (open step). Стойка ноги	1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч	

3.	врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.		
	10.Выпад (lunge). Выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.	1ч	
	11.Мамбо. Вариация танцевального шага мамбо.1-небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога – полусогнутая сзади на носке. 2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.	1ч	
	Низкая ударность, высокая интенсивность. 1. Подъем колена вверх (knee up). 2. Подъем ноги в сторону (lift leg side). 3. Захлест ноги назад (leg curl). 4. Выброс прямой ноги вперед (kick). Высокая ударность. 1. Бег. 2. Подскоки. 3. Прыжки. 4.Прыжки – ноги вместе и врозь (jumping jack). Амплитуда движений руками.	3ч	

4.	Движения низкой амплитуды. 1. Сокращение бицепса (biceps curl). 2. Низкая гребля (low row). 3. Низкий удар (low punch). 4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back).	3ч	
	Движения средней амплитуды. 1. Высокая гребля (upright row). 2. Боковые подъемы (slide lateral raises). 3. Подъемы рук вперед (front shoulder raises). 4. Плечевой удар (shoulder punch). 5. Двойной боковой в сторону (double side out). 6. Вперед в сторону(1-side).	5ч	
	Движения высокой амплитуды. 1. Сгибание рук над головой. 2. Вперед-вверх.(1-front). 3. Вверх-вниз (slice).	2ч	
	Заключительная часть: Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания. Упр.1. И.п.- О.с. 1- руки вверх-вдох; 2- выдох (6-8 раз). Упр.2. И.п. - О.с. 1- руки вверх-вдох; 2- руки вниз-выдох(4-6 раз). Упр.3. И.п. – упор присед-вдох. Выполнили группировку-выдох (4-6 раз).	5ч	

	Упр.4. И.п. – лежа на спине, руки вверх(вдох). По хлопку выполнять группировку-выдох (4-6 раз). Упр.5. И.п. - О.с. 1- руки вверх-вдох; 2-при-сесть, группировка-выдох (4-6 раз). Упр.6. И.п. – О.с.,руки на поясе. 1-4-брюшное дыхание; 1-4 – свободное дыхание. Всего:		
		34 часа	

9. Материально-техническое обеспечение

Музыкальный центр, музыкальная фонотека, МД и СД–диски.

Литература

1. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
2. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика : Уч. пособие. Спб.: Высшая административная школа, 2003.