

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНОГО

ГИМНАЗИЯ №13
(МАОУ ГИМНАЗИЯ №13)

Директор гимназии

УТВЕРЖДАЮ

Е.В. Степаненкова

«31» августа 2020г



**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности
«Спортивная аэробика»
10А,10Б классы (девушки)

Составитель: Якубова Любовь Валентиновна
учитель высшей категории

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивная аэробика» разработана в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования АОУ гимназии №13, с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС ООО) от 17.12.2010 г. № 1897 и на основе материалов авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы 10-11 классы». (М.: Просвещение, 2011 год).

Актуальность разработки программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «спортивной аэробики» обоснована тем, что формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Цель программы внеурочной деятельности

Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания спортивной аэробики, расширение, углубление базовых знаний по предмету «Физическая культура», умения снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Достижение цели программы возможно посредством решения следующих задач:

- формирование знаний о спортивной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
 - совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
 - расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
 - формирование навыков и умений в выполнении, аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
 - формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
 - формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;

- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.

Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы учитель анализирует и подбирает те упражнения, связки, которые необходимы для решения поставленных задач.

В соответствии с Учебным планом АОУ гимназии №13, на изучение предмета отводится 1 час в неделю. Итого 34 часа за учебный год.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
10 КЛАССОВ
(количество часов за один год обучения)**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
		1 занятие в неделю
1	Спортивная аэробика	34
2	Теоретические знания	в процессе занятий
3	Общefизическая подготовка	10
4	Специальная физическая подготовка	13
5	Оздоровление	3
6	Хореографическая подготовка	8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

История и развитие аэробики. Классификация видов спортивной аэробики.

Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно жировой слой.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. Массаж и самомассаж.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции: сердечно - сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Техника измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактика сердечно - сосудистой и дыхательной системы посредством оздоровительной аэробики.

Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Значение диетического питания. Биохимические процессы при сгорании жира. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Профилактика и оказание первой помощи. Травма опасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по профилактике травматизма при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства.

Развитие физических качеств

Развитие гибкости - стретчинг, разминка. Развитие силовой способности и силовой выносливости - партерные упражнения.

Развитие выносливости - аэробная серия.

Координационные способности - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключения с одних связей на другие.

Методика и технология проведения занятий оздоровительной аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики. Термины основных шагов и их разновидностей,

используемые в аэробике. Структура занятий и двигательных действий в оздоровительной аэробике. Общие принципы построения занятия. Методы создания соединений и комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Спортивная аэробика

Общефизическая подготовленность

- Общеразвивающие упражнения для рук;
- Общеразвивающие упражнения для ног;
- Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости;
- Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.

Специальная физическая подготовка

- Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса, шеи;
- Упражнения на развитие осанки;
- Упражнения на растягивание (стрейчинг).

Оздоровление

- Коррекционные упражнения;
- Йога;
- Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).

Хореографическая подготовка

- Базовые шаги и связки аэробики;
- Комплекс танцевальной аэробики;
- Стили танцевальной аэробики;
- Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.

Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса Программа по внеурочной деятельности «спортивной аэробики» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, оздоровительной аэробике;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить занятия.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в спортивной аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Спортивная аэробика - это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к обучающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Способы оценивания уровня достижений учащихся

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения. На занятиях ритмической гимнастике в конце каждого полугодия производятся измерения физической

подготовленности: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1км, 30м и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития учащихся.

Итоговый контроль проводится в конце курса. Он организуется в форме экзамена – защита самостоятельного занятия «вживую» под музыкальную фонограмму.

Обучающиеся научатся:

Понимать:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- принципы и ценности культуры здоровья;
- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
 - влияние занятий ритмической гимнастикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
 - особенности планирования занятий и контроля их эффективности;
 - особенности организации и проведения индивидуальных занятий;
 - особенности развития физических качеств на занятиях спортивной аэробикой;
 - особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Уметь:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения спортивной аэробики ;
- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по ритмической гимнастике для поддержания хорошего физического состояния;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;

- самостоятельно строить тренировочные занятия с учетом своих возможностей и жизненных планов;
- противостоять психической агрессии.

Владеть:

- системными знаниями в области спортивной аэробики;
- приемами массажа и самомассажа;
- методикой и технологией проведения занятий по спортивной аэробики.

Обучающиеся получают возможность научиться:

проводить:

- самостоятельные занятия по спортивной аэробики с оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- судейство по оздоровительной и спортивной аэробики.

Учащиеся должны демонстрировать практические умения и навыки:

Физические способности	Физические упражнения	10 класс		
		3	4	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	28 раз	34 раз	36 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12 см	14 см	20 см
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз): - в упоре на коленях - в упоре лежа	15 раз	20 раз	30 раз
		11 раз	13 раз	15 раз
Выносливость	Кроссовый бег на 1 км (мин, с)	6.05	5.35	5.05
Координационные	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций	Оцениваются по технике владения двигательными навыками.		

Календарно – тематическое планирование.**Курс «Спортивная аэробика»****учебный год 2019-2020****класс: 10А****кол-во часов: 34****учитель: Якубова Любовь Валентиновна**

№ п/п	Темы разделов Темы занятий	Кол-во час	Плановые сроки проведения уроков	Фактические сроки проведения уроков
Разделы программы:		10	10а	10а
Общефизическая подготовка				
1	Начальная диагностика (нормативы ОФП)	1		
2	Общеразвивающие упражнения для рук	1		
3	Общеразвивающие упражнений для ног	1		
4	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	1		
5	Техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1		
6	Выполнения упражнения на развитие гибкости	1		
7.	Выполнения упражнения на развитие гибкости	1		
8.	Упражнение на развитие мышц спины	1		
9.	Комплекс упражнений для мышц всего тела	1		
10.	Контрольное занятие	1		
Разделы программы:		13		
Специальная физическая подготовка				
11.	Техники выполнения упражнений на развитие осанки	1		
12.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки	1		
13.	Техника выполнения силовых упражнений	1		

	для рук с бодибарами			
14.	Техника выполнения силовых упражнений для ног с утяжелением	1		
15.	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	1		
16.	Техника выполнения силовых упражнений для ног с утяжелением.	1		
17.	Техника выполнения силовых упражнений для ног с утяжелением	1		
18.	Упражнения на растяжку мышц ног	1		
19.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки	1		
20.	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями	1		
21.	Техника упражнений на растягивание	1		
22.	Упражнения на укрепления мышц задней поверхности бедра.	1		
23.	Выполнения силовых упражнений для рук с набивными мячами	1		
Оздоровление		3		
24.	Нетрадиционный метод оздоровления организма (йога)	1		
25.	Комплекс йоги. Дыхательная гимнастика	1		
26.	Комплекс йоги. Дыхательная гимнастика	1		
Хореографическая подготовка		8		
27.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	1		
28.	Разучивание основных шагов аэробики	1		
29.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	1		
30.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук	1		
31.	Танцевальные связки аэробики	1		
32.	Повторение выполнения базовых шагов и связок аэробики	1		
33.	Обучение базовым и альтернативным	1		

	шагам аэробики с движениями рук Танцевальная комбинация на основе шагов аэробики.			
34	Контрольное занятие	1		

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование спортивное:

- 1) Спортивный зал или актовый зал, оснащенный зеркалами.
- 2) Мячи для занятия фитбол-аэробикой.
- 3) Спортивные коврики.
- 4) Гантели.

Весь инвентарь подбирается по числу занимающихся в группе.

Вспомогательное оборудование:

- 1) музыкальный центр;
- 2) диски;
- 3) флешка;
- 4) схема зоны мощности.

Список литературы

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
2. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Аэробика. Теория и методика», Москва: «Федерация аэробики России», 2002.
3. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Аэробика. Частные методики», Москва: «Федерация аэробики России», 2002.
4. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
6. Д.Л. Вилдрэл «Силовые упражнения», Минск: «Попурри», 2010 – С.57-137.
7. Я.Г. Передернина «Стретчинг. Самоучитель», Санкт - Петербург: «Вектор», 2008 – С.25-82.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
ШМО учителей ф.в. и ОБИС
от 31.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Сорокина Л.С.
« Маврус » 2020г.

Пронумеровано и
прошито 15 лист 06

Директор
МАОУ гимназии №13
Е.В. Степаненкова



