

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

ПРИНЯТО
Протокол № 1
педагогического совета
от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Барнаульский
кадетский корпус»
_____ В.В. Оноприенко
Приказ №277-осн. от 28.08.2028

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивная аэробика»
для обучающихся 5 классов

г. Барнаул
2023-2024

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Школьный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

Аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений при занятии спортом. Аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. В то же время аэробика интересна и разнообразна.

Аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, хотя в России о нем, к сожалению, узнали намного позднее.

Аэробика не только добавляет настроение, улучшает фигуру, но и оздоравливает весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные американскими учеными, показали, что аэробика незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Целью программы является: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление учащихся средствами аэробики.

Содержание занятий по аэробике позволяют решать триединые задачи физического воспитания:

Образовательные задачи

- 1.Формирование представления о современных системах аэробики;
2. Ознакомление с требованиями к здоровому образу жизни;
- 3.Расширить знания о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики;
4. Систематизировать приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике;
5. Освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой,
- 6.Обучить пользоваться инвентарём и оборудованием необходимым на занятиях,
7. Проверить умение применять полученные знания в ходе занятий аэробикой;
- 8.Повторить полученные знания, умения и навыки.

Развивающие задачи - гибкость, координационных способностей, равновесия, ритма, точности реагирования на сигналы, точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, воображение, самостоятельность, трудолюбие, ответственность.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитывать интерес к учёбе, предмету, народной культуре;
2. Работать в парах, коллективе; самостоятельность;
- 3.Нравственные качества;
- 4.Способствовать социальной адаптации;

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-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.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. **Гражданского воспитания** и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных норм с учётом осознания последствий поступков;
2. **Патриотического воспитания** ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения русского языка в жизни современного общества, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;
3. **Духовно-нравственное воспитание** детей на основе российских традиционных ценностей;
4. **Эстетического воспитания** - приобщение детей к культурному наследию
5. **Физического воспитания** - осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
6. **Трудового воспитания** и профессионального самоопределения коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;
7. **Экологического воспитания** - экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и

путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике;

- **Ценностей научного познания.** Популяризации научных знаний среди детей, мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» обучающиеся **должны знать:**

особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

правила оказания первой помощи;
способы сохранения и укрепление 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.

Оценка достижения планируемых результатов

На занятиях курса «Спортивная аэробика» предполагается, что школьники узнают о современных системах по аэробике; о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

Научатся постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания в ходе занятий аэробикой: выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности, с предметами, специальным оборудованием, шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации, подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой.

Содержание программы

Вводное занятие (1 ч)

Обобщение и систематизация знаний учащихся об Аэробике. Аэробика-это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс.

Теоретическая подготовка (1 час).

Техника безопасности на аэробике: Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на

занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Введение в образовательную программу.

Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)

Виды аэробики: Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика, спортивная. Краткая характеристика.

Общефизическая подготовка. (3 часа) Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, обруч, мяч, скамейка, гантели) Прыжки через длинную скакалку: с забеганием во вращающуюся скакалку по двое, трое; прыжки, в упоре сидя, с передачей мяча

Специально- физическая подготовка. (7 часов)

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией

перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Оздоровление. (5 часов)

Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, осанка, релаксация), позы йоги, формирующие осанку.

Методы обучения

Используемые на занятиях аэробикой: словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом.

Формы организации обучения

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

Фронтальная

Работа в парах, тройках, малых группах

Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

Круговая тренировка по станциям

Круг Осанки»

Эстафеты

Подвижные игры

Теоретические занятия

Тестирование

Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

Соревновательные выступления

Показательные выступления

Фестиваль аэробики

Игра по станциям «Быть здоровым классно»

Фитнес марафон

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Диагностика	Диагностика, групповое занятие.	1
2	Упражнения на развитие правильной осанки	Индивидуальная, Круг Осанки»	2
3	Ритмическая гимнастика	групповое занятие	2
4	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	Теоретическое занятие, работа в парах, тестирование, Подвижные игры	2
5	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	Работа в парах, тройках, малых группах, круговая тренировка по станциям	2
6	Скипинг. Упражнения со скакалкой	Работа в парах	2
7	Базовые шаги аэробики	Теоретическое занятие, групповое занятие.	3
8	Классическая аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие.	2
9	Классическая аэробика	групповое занятие.	2
10	Степ-аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие.	2
11	Степ-аэробика	групповое занятие.	2

12	Степ-аэробика	групповое занятие.	2
13	Фитбол-аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие, индивидуальная	2
14	Танцевальная аэробика	Теоретическое занятие, групповое занятие.	2
15	Аэробика силовой направленности	Теоретическое занятие, групповое занятие.	2
16	Шейпинг с гантелями	Теоретическое занятие, групповое занятие.	2
17	Стретчинг с элементами йоги	Теоретическое занятие, групповое занятие.	2
17	Итоговое занятие. Диагностика	Показательные выступления	2
			34

Учебно-методическое обеспечение курса

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Бренч, С. В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
3. Бренч, С. В. Управление физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – с. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
4. Бренч, С. В. Педагогическая модель управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 34-38 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - с. 64., ил. (Библиотечка тренера).