

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»



Обсуждена на заседании  
М/О учителей технологии и предметов  
эстетического цикла  
Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.  
Руководитель М/О *И.П. Маркина* И.П. Маркина

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2018 г.  
Председатель МС: *Н.А. Плетнёва* Н.А. Плетнёва

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**АЭРОБИКА**

Срок реализации: один год

для 7 классов

на 34 часа

Составитель: Чалкова Т.А.,  
учитель физкультуры

Кемерово

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

### **Формы организации учебных занятий:**

- теоретические;
- практические;
- комбинированные (используется чаще, включают теоретическую (беседа, инструктаж, просмотр иллюстрации) и практическую части (упражнения, используемые на занятиях аэробикой, игры));
- занятия оздоровительной направленности;
- домашнее задание.

### **Основные виды учебной деятельности:**

- слушание объяснений учителя;
- просмотр, подбор, отбор и сравнение упражнений;
- формулирование и удержание учебной задачи;
- выполнение заданий;
- выбор действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдение за демонстрациями учителя;
- контроль и оценивание процесса и результата деятельности;
- моделирование танцевальных упражнений, комбинаций;
- просмотр учебных фильмов (роликов).

- **Теоретический раздел:** Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

**История развития аэробики:** Ритмизированная двигательная деятельность. Системы Демени, Дельсарта, Далькроза, Л.Н. Алексеевой. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики России. Фитнес-движение.

Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам.

Аэробика - спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус спортивной аэробики. Спортивная аэробика. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

**Практический раздел:** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

**Закрепление и совершенствование запрещенных элементов и упражнений:** Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высокоамплитудных махов, переразгибаний в суставах. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.

Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок под счет.

Возможные и типичные ошибки. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

### Тематическое планирование.

#### 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробикой.	1
2	Выявление двигательных возможностей детей. Красота движений, терминология.	1
3	Понятие «аэробика». История развитие данного направления.	1
4	Элементы строевой подготовки. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
5	Разучивание разминки (комплекс 1). Развитие гибкости.	1
6	Основные позиции и движения рук. Развитие пластики.	1
7	Основные позиции и движения ног. Развитие координации.	1
8	ОРУ для шеи и спины. Развитие пластики.	1
9	Базовые шаги и связки аэробики.	1
10	Базовые шаги и связки аэробики.	1
11	Базовые шаги и связки аэробики.	1
12	Базовые шаги и связки аэробики.	1
13	Комплекс танцевальной аэробики.	1
14	Комплекс танцевальной аэробики.	1
15	Комплекс ассиметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
16	Комплекс ассиметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
17	Партерная гимнастика. Развитие гибкости	1
18	Партерная гимнастика. Развитие гибкости	1
19	Комплекс упражнений в парах.	1
20	Комплекс упражнений в парах.	1
21	Красота движений. Развитие пластики.	1
22	Закрепление пройденного материала.	1
23	Повторение позиций и движений рук и ног.	1
24	Разучивание разминки (комплекс №2).	1
25	Круговая тренировка. Развитие силы.	1
26	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1

27	Изучение различных направлений аэробики (фит - бол, степ-аэробика).	1
28	Изучение различных направлений фитнес – аэробики (кросс – фит, пилатес, калланетика).	1
29	Йога. Партерная гимнастика. Стретчинг.	1
30	Йога. Партерная гимнастика. Стретчинг.	1
31	Йога. Партерная гимнастика. Стретчинг.	1
32	Повторение и закрепление пройденного материала.	1
33	Повторение и закрепление пройденного материала.	1
34	Итоговое занятие.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>