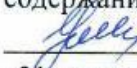


**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы
«Пушкинская школа №1500»**

«Рассмотрено и принято»
на заседании МО учителей-
предметников
Протокол № 1 от
«30» августа 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
содержанию образования
 И.И.Красноярцева
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ
Школа №1500
 Е.Е. Щетнева
«01» сентября 2017 г.



ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Оздоровительная аэробика»

Спортивно-оздоровительное направление

(среднее общее образование)

**Составитель: учитель физической
культуры
Синицын А.М.**

2017

Структура рабочей программы

1.	Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	стр.2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	стр.3
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 7

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика» 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Настоящая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению представляет собой расширенный, углубленный вариант раздела «Гимнастика» базового учебного предмета физическая культура, включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Данная программа реализуется с учетом

Современная оздоровительная аэробика - это очень динамичная структура, основанная на различных направлениях аэробики. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - гигиенические факторы.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся. Разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяет удерживать высокий рейтинг в борьбе за здоровье, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Данная программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.

Обучающиеся получат:

- формирование знаний об оздоровительной 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.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной 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 оздоровительной аэробики.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Оздоровительная 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 занимающимся. 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.

На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения. На занятиях оздоровительной аэробики в конце каждой четверти 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, поднятие 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.

Учащиеся должны демонстрировать практические умения и навыки:

Физические способности	Физические упражнения	10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см	160 см	175 см	185 см
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	28 раз	34 раз	36 раз	30 раз	36 раз	38-40 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12 см	14 см	20 см	13 см	15 см	22 см
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз): - в упоре на коленях - в упоре лежа	15 раз	20 раз	30 раз	15 раз	25 раз	40 раз
		11 раз	13 раз	15 раз	12 раз	17 раз	18-20 раз
Выносливость	Кроссовый бег на 1км (мин, с)	6.05	5.35	5.05	6.10	5.35	5.05
Координационные	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций	Оцениваются по технике владения двигательными действиями оздоровительной аэробики					

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 34 часов (1 час в неделю), 68 часов (2 часа в неделю) или 102 часов (3 часа в неделю) в год (согласно учебно-тематическому плану).

Основанием для разработки данной программы может служить:

- интерес учащихся;
- материально-технические условия образовательного учреждения;
- публикации подобных программ в спортивных журналах и газете «Спорт в школе»;
- различные семинары по оздоровительной аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, виды аэробики с силовой направленностью, стретчинг).

Программа реализуется в 4 этапа.

1-й этап - базовый этап (10 класс, 1-е полугодие).

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнают общие понятия об «оздоровительной аэробике», классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий, интенсивность нагрузки 60-70 % от МПК.

2-й этап - стабилизация базового этапа (10 класс, 2-е полугодие).

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением (интенсивность нагрузки 70-80 % от МПК), узнают основы управления группой в оздоровительной аэробике, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия.

3-й этап - совершенствование базовых двигательных действий (11 класс, 1-е полугодие).

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, интенсивность нагрузки в начале этапа 60-65 %, затем увеличивается до 75 % от МПК, (так как был перерыв в занятиях, каникулы), усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно - мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап - целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки (11 класс, 2-е полугодие).

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий оздоровительной аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по оздоровительной аэробике.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		1 занятие в неделю	2 занятия в неделю	3 занятия в неделю
1	Основы знаний	В процессе занятия		
2	Классическая (базовая) аэробика	4	9	14
	Контрольное занятие	1	1	1
3	Фитбол-аэробика	4	10	16
	Контрольное занятие	1	1	1
4	Степ-аэробика	4	10	16
	Контрольное занятие	1	1	1
5	Танцевальные виды аэробики	3	7	12
	Контрольное занятие	1	1	1
6	Стретчинг с элементами йоги	3	9	12
	Контрольное занятие	1	1	1
7	Аэробика с элементами боевых видов спорта	3	3	5
	Контрольное занятие	1	1	1
8	Виды аэробики силовой направленности	4	10	16
	Контрольное занятие	1	1	1
	Зачет	1	2	3
	Резерв времени	1	1	1
	Итого:	34	68	102

Примерный годовой план-график по оздоровительной аэробике при одноразовых занятиях в неделю

п/п	Раздел учебного материала	1-я четверть 10 занятий		2-я четверть 7 занятий		3-я четверть 10 занятий		4-я четверть 7 занятий	
		10 кл.	11 кл.	10 кл.	11 кл.	10 кл.	11 кл.	10 кл.	11 кл.
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Основы знаний	В процессе занятия							
	Классическая (базовая) аэробика	5	5						

	Фитбол-аэробика	5	5						
	Степ-аэробика			5	5				
	Танцевальные виды аэробики			2	2	3	3		
	Стретчинг с элементами йоги					4	4		
	Аэробика с элементами боевых видов спорта					3	3		
	Виды аэробики силовой направ- ленности							5	5
	Зачет							1	1
	Резерв времени							1	1
	Итого:	10	10	7	7	10	10	7	7