

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 11.06.2024 года №6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 13.06.2024 г. №_178_
_____/М.А. Кожевникова/
подпись Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Аэробика»
для 11 классов
на 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Аэробика» для 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (для 10-11 классов) (далее – ФГОС СОО); а также рабочей программы воспитания школы.

Слово «**аэробика**» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. 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.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, стимулируют детей к здоровому образу жизни. На занятиях дети учатся красиво двигаться, эмоционально и физически развиваться, учатся аккуратности, целеустремленности.

Данная программарассчитанана детей с разной физической подготовкой.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

Обучающие

- ознакомление детей с элементами строевой подготовки;
- обучение детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- ознакомление детей с базовыми шагами аэробики.

Развивающие

- формирование осанки
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма, музыкальность

Воспитывающие

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.

Формы работы на занятиях аэробикой:

- Фронтальная
 - Работа в парах, тройках, малых группах
 - Индивидуальная

Курс изучения программы рассчитан на 1 год обучения. Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности 1 раз в неделю, 34 часа в течение года.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- экскурсии;
- кружки;
- игры;
- секции;
- круглые столы;
- конференция;
- диспуты;
- школьное научное общество;
- олимпиада;
- соревнования;
- поисковые и научные исследования;
- игра;
- проект;
- практическая работа;
- творческая работа;
- самоанализ и самооценка;
- наблюдение;
- и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Гигиена спортивных занятий. Понятие «аэробика», её разновидности.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Базовые шаги аэробики. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости.

Раздел 4. Оздоровление

Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Комплекс танцевальной аэробики

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- положительное отношение и интерес к спортивной деятельности;
- способность к самооценке;
- уважительное отношение к труду, понимание значения и ценности труда;
- понимание необходимости гармоничного сосуществования музыки и движения;
- чувство прекрасного, способность к эстетической оценке;
- устойчивое стремление к творческому досугу;
- установка на дальнейшее расширение и углубление знаний и умений владения телом;
- привычка к организованности, порядку, аккуратности;

- адекватная самооценка, личностная и социальная активность и инициативность в достижении поставленной цели, изобретательность;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, сохранять порядок на рабочем месте;
- планировать предстоящую работу, соотносить свои действия с поставленной целью;
- следовать при выполнении работы инструкциям учителя;
- руководствоваться правилами при выполнении заданий;
- устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами и прогнозировать действия для получения необходимых результатов;
- осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий, корректировку хода практической работы;
- самостоятельно определять творческие задачи и выстраивать оптимальную последовательность действий для реализации замысла;

Познавательные:

- анализировать предлагаемую информацию, сравнивать, характеризовать и оценивать возможность её использования в собственной деятельности;
- анализировать последовательность движений: выделять и называть отдельные движения и их части;
- осуществлять поиск и отбирать необходимую информацию из дополнительных доступных источников;
- самостоятельно комбинировать и использовать освоенные движения в соответствии с поставленной задачей;

Коммуникативные:

- организовывать под руководством учителя совместную работу в группе: распределять роли, сотрудничать, осуществлять взаимопомощь;
- формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать;
- выслушать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
- в доброжелательной форме комментировать и оценивать достижения товарищей, высказывать им свои предложения и пожелания;
- проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы;
- самостоятельно организовывать элементарную творческую деятельность в малых группах: разработка замысла, поиск путей его реализации, воплощение, защита.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ребёнок должен знать:

- Технику безопасности на занятиях аэробики (запрещенные движения)
- Что на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- Понятие «аэробика», её разновидности.
- Элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

Ребёнок должен уметь:

- Технично выполнять элементы строевой подготовки;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики;
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Различать характер музыки, темп, ритм;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Теоретическая подготовка	2	Техника безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Гигиена спортивных занятий. Понятие «аэробика», её разновидности.	
2.	Общефизическая подготовка	10	Элементы строевой подготовки Общеразвивающие упражнения	
3.	Специальная физическая подготовка	14	Базовые шаги аэробики. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости	
4.	Оздоровление	5	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	
5.	Специальная физическая подготовка	2	Комплекс танцевальной аэробики	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**«Аэробика» 11 класс**

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия
1.	ТБ, введение в образовательную программу .Гигиена спортивных занятий.	Практическое занятие
2.	Понятие «аэробика».Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
3.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
4.	Общеразвивающие упражнения. Элементы строевой подготовки	Практическое занятие
5.	Базовые шаги аэробики	Практическое занятие
6.	Базовые шаги аэробики	Практическое занятие
7.	Упражнения на развитие осанки	Практическое занятие
8.	Упражнения на развитие осанки	Практическое занятие
9.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
10.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
11.	Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие
12.	Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие
13.	Базовые шаги аэробики.	Практическое занятие
14.	Комплекс танцевальной аэробики	Практическое занятие
15.	Коррекционные упражнения	Практическое занятие
16.	Коррекционные упражнения	Практическое занятие
17.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
18.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
19.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
20.	Базовые шаги аэробики	Практическое занятие
21.	Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие
22.	Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие
23.	Упражнение на развитие осанки	Практическое занятие
24.	Упражнение на развитие осанки	Практическое занятие
25.	Коррекционные упражнения	Практическое занятие
26.	Коррекционные упражнения	Практическое занятие
27.	Повторение элементов строевой подготовки	Практическое занятие
28.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
29.	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие
30.	Коррекционные упражнения	Практическое занятие
31.	Комплекс танцевальной аэробики	Практическое занятие
32.	Комплекс танцевальной аэробики	Практическое занятие
33.	Упражнения на развитие осанки	Практическое занятие
34.	Упражнения на развитие осанки	Практическое занятие