

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла»
Руководитель МО

Самсонова И.Ю.
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Галыгина А.В.
«31» августа 2022 г.

Утверждена
Приказом
№ 160/6 - ОД от 31.08.2022 г.
Директор ГБОУ СОШ
с. Троицкое:

Фомин В.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно- оздоровительной направленности
«Танцевальная аэробика»**

**на уровне основного общего образования
9 класс (68 часов)**

2022 год

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе внеурочной деятельности авторской программы А.О. Стеановой "Танцевальная аэробика"- сборник материалов, М.: Просвещение.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Танцевальная аэробика» для учащихся **9 класса** проводится 2 раза в неделю по 1 часу -68 часов в год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- определять смысл влияния занятий танцевальной аэробикой для сохранения психологического здоровья первоклассника;
- устанавливать значение результатов своей двигательной деятельности для самореализации и саморазвития;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметные результаты реализации программы:

- освоить технику выполнения базовых шагов танцевальной аэробики;
- моделировать комплексы из изученных элементов.

Промежуточная аттестация проводится в форме концертной программы в конце года.

Регулятивные УУД:

- ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность действий;
- прогнозировать достижение конечного результата;
- контролировать в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- вносить необходимые коррективы в план и способ действия для достижения определенных целей;
- оценивать уровень усвоения определенных знаний и приобретение умений;
- проявлять волевые усилия для достижения определенных целей;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к стрессам.

Познавательные УУД:

- находить информацию;
- осознанно строить речевое высказывание;
- структурировать знания;
- выделять существенные признаки изучаемого материала;
- моделировать комплексы танцевальных упражнений из ранее изученных элементов;
- анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему;
- рефлексия способов и условий действия, их контроль и оценка.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и свою позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Танцевальная аэробика

План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Виды деятельности: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Формы организации: подвижные игры, эстафеты, соревнования.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Танцевальная аэробика	68
	Вводное занятие. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья. Виды аэробики	1
	Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.). Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	1
	Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь при травмах. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг	1
	Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).	1
	Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.	1
	Знакомство занимающихся с основами физиологии человека. Разучивание базовых шагов классической аэробики	1
	Разучивание шагов базовой аэробики в движении: вперед, назад, на месте, с изменением направления	1
	Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям	1
	Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку	1
	Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики	1
	Обучение базовым шагам степ-аэробики	1
	Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики	1
	Разучивание базовых шагов степ-аэробики	1
	Разучивание базовых шагов степ-аэробики	1
	Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку	1
	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию	1
	Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики	1

Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики	1
Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес	1
Знакомство учащихся с його-аэробикой. комплекс упражнений	1
Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку	1
Знакомство учащихся с восточными танцами	1
Обучение базовым шагам восточного танца	1
Составление базовой комбинации восточного танца	1
Разучивание комбинации восточного танца	1
Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики	1
Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций	1
Разучивание танцевальной связки к Новому году	1
Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники	1
Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики	1
Разучивание связки степ-аэробики к праздничному выступлению	1
Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики	1
Знакомство обучающихся с элементами аэробики восточных единоборств	1
Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств	1
Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств	1
Беседа на тему «Строение человека». Краткий обзор анатомических вопросов	1
Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств	1
Изометрические упражнения (картотека)	1
Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук)	1
Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (карточки, верхний плечевой пояс)	1
Составление простейших комбинаций кик-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения с эспандером	1
Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости	1
Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук	1
Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств	1
Консультация по питанию. Лекция ЗОЖ. Объединение разученных связок в кик-аэробике в комбинации, отработка техники	1
Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Разучивание связки танцевальной аэробики. Подготовка выступающих на празднике весны	1

Лекция о первой медицинской помощи. Помощь при травмах, полученных на занятиях. Разучивание танцевальной связки (восточные танцы). Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).	1
Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями. Урок степ-аэробики (развитие общей выносливости). Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1
Урок степ-аэробики. Составление комбинации для выступления на празднике весны. Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости	1
Обучение музыкальной грамоте, изменение темпа музыки, такта (обучение счету и т.д.). Урок степ-аэробики (определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления). Корректирующие упражнения на формирование правильно осанки	1
Урок степ-аэробики (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание	1
Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Изометрические упражнения для развития физических качеств	1
Комплекс статических упражнений для развития физических качеств (картотека). Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию	1
Комплекс танцевальной аэробики. Составление и разучивание танцевальной связки для выступления на выпускном вечере. Упражнения с мячом	1
Разучивание танцевальной связки (восточной связки) и отработка специальных движений для выступления. Комплекс упражнений для ног. Упражнения с мячом	1
Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики (предупреждение травм)	1
Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления	1
Обзор кратких вопросов анатомии. Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами). Упражнения на релаксацию	1
Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание	1
Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения на восстановление дыхания	1
Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне. Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками	1
Разучивание комбинации базовой аэробики для выступления на выпускном вечере. Комплекс силовых упражнений для мышц живота. Упражнения на релаксацию	1
Закрепление основ техники безопасности на занятиях аэробикой. Силовая аэробика (упражнения с набивным мячом; корректирующих	1

	упражнений для мышц спины).	
	Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета. Круговая тренировка для развития физических качеств	1
	Повторение правил техники безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Закрепление техники выполнения элементов степ-аэробики для выступления на празднике. Развитие общей выносливости	1
	Зачетный урок по танцевальной аэробике. Составление и исполнение музыкальной композиции	1
Итого		68 часов

Всего часов в год: 68 часов

Часов в неделю: 2 часа