

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48»

«Согласовано»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2023г. №1
Введено приказом от 29.08.2023г. №199

Директор МАОУ «СОШ № 48»
_____ Нихолат К.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по предмету
физическая культура
«Фитнес. Аэробика»
на уровень основного общего образования
класс 7А

Направление развития личности: спортивное
Срок реализации: 1 год
Разработчик: Фазлетдинова Диляра Расимовна,
учитель физической культуры первой квалификационной категории

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР _____ Мухамадиева Р.Р.

«Рассмотрено»
На заседании МО, протокол от 29.08.2023г. №1
Руководитель МО _____ О.В.Марусева.

г. Набережные Челны
2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Фитнес. Аэробика» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов):

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение, игровой и иных форм зависимости) понимание последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.

Содержание программы внеурочной деятельности

Разделы и темы курса	Краткое содержание	формы организации занятий и виды деятельности
Вводное занятие	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ, ПДД, о правилах поведения во время занятий по фитнесу	Лекция
Элементы партерной гимнастики	Упражнения на развитие координации движений и чувства ритма, развитие физических данных, растяжка и укрепление мышечного корсета.	Практическое занятие
Построения и перестроения	Ориентация в пространстве хореографического зала	Практическое занятие
Танцевальные элементы и комбинации	ознакомления детей с новым упражнением.	Практическое занятие
Музыкально – пространственные	Перестроение в соответствии с музыкальным сопровождением, выполнение элементов под счет, разучивания движения.	Практическое занятие

композиции		
Активизация и развитие творческих способностей	Сочетание движения с характером музыкального произведения, передача эмоционального настроения зрителю, через мимику.	Практическое занятие
Итоговое занятие	Подведение итогов работы объединения за год, награждение	Личная демонстрация

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты
Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковриков	Техника безопасности и предъявляемые требования к организации рабочего места;
Знать и уметь выполнять оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики, уметь сочетать движение с дыханием	Упражнения на месте и в движении из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движений и чувства ритма. Непрерывное выполнение комплекса из движений с переходом в различные позы соединении с дыханием и расслаблением. Проработка позвоночника и суставов круговыми движениями в различных плоскостях с последующим линейным растягиванием.
Формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
Знание основных понятий, связанных с темпом, ритмом, динамикой в музыке;	Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха

Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;	проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2	Элементы партерной гимнастики	7
3	Элементы музыкальной грамоты	5
4	Построения и перестроения	4
5	Танцевальные элементы и комбинации	8
6	Музыкально – пространственные композиции	4
7	Активизация и развитие творческих способностей	4
8	Итоговое занятие	1

Итого: 34 часа

Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования

№п/п	Тема занятий	Количество часов	Даты		Корректировка
			план	факт	
1.	ТБ, введение в образовательную программу	1	07.09.		
2.	Начальная диагностика	1	14.09.		
3.	Гигиена спортивных занятий	1	21.09.		
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1	28.09.		
5	Элементы строевой подготовки	1	05.10		
6	Общеразвивающие упражнения для рук	1	12.10.		
7	Общеразвивающие упражнения для ног	1	19.10.		
8	ТБ, введение в образовательную программу	1	26.10.		
9	Базовые шаги и связки аэробики	1	09.11.		

10	Базовые шаги и связкиаэробики	1	16.11.		
11	Базовые шаги и связки аэробики	1	23.11.		
12	Базовые шаги и связки аэробики	1	30.11.		
13	Базовые шаги и связкиаэробики	1	07.12		
14	Комплекс танцевальной аэробики	1	14.12.		
15	Комплекс танцевальнойаэробики	1	21.12.		
16	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степах	1	28.12.		
17	Степ-аэробика	1	18.01.		
18	Степ-аэробика	1	25.01.		
19	Степ-аэробика	1	1.02.		
20	Фит-бол аэробика	1	08.02.		
21	Йога Коррекционныеупражнения	1	15.02		

22	Фит-бол аэробика	1	22.02.		
23	Коррекционные упражнения	1	01.03.		
24	Фит-бол аэробика.	1	08.03.		
25	Партерная гимнастика Стретчинг	1	15.03.		
26	Повторение элементов строевой подготовки	1	22.03.		
27	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	1	12.04.		
28	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	1	19.04.		
29	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	1	26.04.		
30	Стретчинг	1	3.05.		
31	Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	1	10.05.		
32	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	1	17.05		
33	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и	1	24.05.		

34	Итоговое занятие.	1	24.05		
	Итого	34			