

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение**

«Средняя общеобразовательная школа №76» г. Перми

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «СОШ №76» г. Перми
протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «СОШ №76» г.Перми

Т.В.Лепихина
Приказ от 01.09.2023 №059-
08/82-01-10/4-200

**Курс внеурочной деятельности.
Йога 10 класс.**

Зотова П.Е. – учитель физической культуры

2023 г.

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика и хатха-йога» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этических норм);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика и хатха-йога» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учеников на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

4. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению фитнес-аэробика и хатха-йога обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Ребёнок должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках, упражнения в хатха-йоге;
- Понятие танцевального рисунка в аэробике и понятие асан в хатха-йоге;
- Различные стили танцевальной аэробики и различные асаны в хатха-йоге.

Ребёнок должен уметь:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.

Правильно дышать в движении и статике

- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

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

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

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по оздоровительной аэробике и хатха-йоге. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

I этап – спортивно-оздоровительный

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой, хатха-йогой.
2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечению гармоничности

развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с основами техники фитнес-аэробики, хатха-йоги.

II этап – начальная подготовка

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. формирование правильной осанки и правильное выполнение упражнений.

3. разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики и хатха-йоги.

6. начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов.

7. начальная музыкально-двигательная подготовка – импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.

8. воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой и хатха-йогой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

В ходе занятий в рамках курса «Фитнесс- аэробика» рассматриваются темы занятий: ***Учебно-тренировочные занятия.***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики и хатха-йоги. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

Комплексное занятие.

Оно направленно на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

Построено на основе разнообразных движений, где совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие.

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие.

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Типовая структура занятия.

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. **Основная часть.**

Задача основной части урока — овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес-аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, фитбол — аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление

Заключительная часть.

Ее продолжительность — 5-10 минут. Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

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

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

Этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению фитнес-аэробика и хатха-йога может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

3. Тематическое планирование

10 класс

Учебная нагрузка: ___1___ часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теория	ТБ вводный инструктаж	1		2
2.		Музыкальный квадрат	1		1
3.		Виды аэробики, ознакомление с хатха-йогой	1		1
4.	Аэробика, йога	Учебно-тренировочное занятие		2	2
5.		Учебно-тренировочное занятие		2	2
6.		Учебно-тренировочное занятие		2	2
7.		Учебно-тренировочное занятие		2	2
8.	Аэробика, йога	Комплексное занятие		10	10
9.		Комплексное занятие		2	2
10.	Йога	Стретчинг		2	2
11.		Стретчинг		2	2
12.		Игровое занятие		4	4
13.	Контрольное занятие			2	2
	ВСЕГО				34