

Аннотация к рабочей программе по клубу «Аэробика» для 1-2 класса.

Рабочая программа по кружку «Аэробика» составлена на основе программ: «Аэробика. Теория и методика» (Лисицкая Т.С. и Сиднева Л.В.), и «Методика преподавания оздоровительной аэробики» (Л. Френсис),

В основу программы так же положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Курс занятий в кружке «Аэробика» представляет систему развивающих и укрепляющих здоровье и иммунитет занятий для детей в возрасте от 7 до 10 лет, учеников 1-2 класса.

Данная программа позволит не только развить физические данные детей, координацию движений, привить им любовь к музыке и танцам, но и уметь самим придумывать танцевальные движения и их реализовывать соответствии с индивидуальными способностями.

Актуальность данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий в области фитнеса и аэробики. Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Основная цель - развитие физических и творческих способностей обучающихся и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики.

Содержание: Вводное занятия. ТБ на занятиях аэробикой. Аэробика в России. Оздоровительная аэробика. Средства закаливания. Физические упражнения на совмещение с музыкой. Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики», «Классическая аэробика. Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики». Комбинации упражнений оздоровительной аэробики. Тестирование изученных основных связок и шагов «классической аэробики». Разучивание элементов: русского народного танца. Упражнения для показательных выступлений. Проведение контрольных упражнений: правильность выполнения упражнения. Итоговое занятие.

В результате изучения курса «Аэробика» на базовом уровне ученик

научится:

- первоначальным умениям саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение аэробными движениями;
- элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; - моделировать комплексы из изученных элементов.
- получит навыки, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

получит возможность научиться:

- укрепить здоровье, улучшить осанку.
- развить координацию (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщиться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Курс включает 1 занятие в неделю- 34 занятия в год. Длительность 25 минут.

УМК:

1.Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие/ Л.С. Алаева.-Омск: Изд-во СибГУФК, 2007.

2.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие/2 изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2004.

3.Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

4.Руднева С.Д., Фиш Э.М.Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.