

Аннотация к рабочей программе по кружку «Аэробика» для 3-4 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.

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту общего среднего образования.

Курс занятий в кружке «Аэробика» представляет систему развивающих и укрепляющих здоровье и иммунитет занятий для детей в возрасте от 9 до 11 лет, учеников 3-4 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. Оздоровительная аэробика. Средства закаливания. Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения на согласование движений с музыкой. Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики». «Классическая аэробика. Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики». Тестирование. Комбинации упражнений оздоровительной аэробики. Описание техники выполнения гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения в равновесии и ориентации в пространстве. 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 раз-

виту 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 .

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.