

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужинская средняя школа №1

Согласовано
Зам. директора по УВР

С.А. Катлына
31.08.2018г.

Утверждено
Директор школы
 Рыктер Е.А.
Присва от 31.08.2018 г. № 57


**Программа
внеурочной деятельности
для 3-4 класса
клуба
«Аэробика»
(спортивно-оздоровительное направление)
на 2018-2019
учебный год
(34 часа)**

**Владимирова Ольга Николаевна
(СЗД)**

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении классных
руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2018

п. Колодезный, 2018г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>- первоначальным умениям саморегуляции средствами физической культуры;</p> <p>- овладение аэробными движениями;</p> <p>- элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</p> <p>- моделировать комплексы из изученных элементов.</p> <p>- получит навыки, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- 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.</p>	<p>- укрепить здоровье, улучшить осанку.</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p>

Содержание курса

№	Название раздела	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Беседа	Изучение техники безопасности во время занятий.
2	Теоретические основы знаний	1	Беседа групповая	Знакомство с историей возникновения. Познакомятся с видами аэробики. оздоровительной аэробики и средства закаливания. Узнают как влияют физические упражнения на развитие детского организма.
3	Общая физическая подготовка	6	практическая	Познакомятся и научатся выполнять

				упражнения на развитие физической силы, на формирование правильной осанки. Упражнения на равновесия и ориентацию. Укрепят мышцы живота, бёдер , голени и стоп. Работать в группах и поодиночке.
4	Классическая аэробика	11	Беседа практическая	Научатся выполнять базовые шаги и базовые связки классической аэробики.
5	Степ аэробика	5	Практическая	Освоят простые шаги и связки степ аэробики
6	Гимнастика.	3	Практическая	Освоят простые гимнастические и акробатические упражнения. Познакомятся с техникой безопасности выполнения данных упражнений.
7	Блок танцы	5	Беседа практика	Познакомятся с разными видами танцев. Научатся применять элементы танцев в комплексе аэробных упражнений.
8	Тестирование	1	Тренинг Объяснение практическое	Показательные выступления: из комбинации упражнений разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
9	Итоговое занятие	1	беседа	Подведение итогов учебного года. Задание на лето.
	Итого	34		

Календарно– тематическое планирование

№ п/п	Дата Проведения	Тема занятий
1.		Вводное занятие. ТБ на занятиях аэробикой.
2.		Оздоровительная аэробика. Средства закаливания
3.		Строевые упражнения
4.		<u>Упражнения на развитие физических качеств:</u> беговые упражнения, бег с изменением направления, бег с изменением темпа, ходьба по ограниченной поверхности, ходьба и бег между предметам, прыжки со скакалкой.
5.		<u>Упражнения на формирование правильной осанки:</u> упражнение «лодочка», «корзинка», « кольцо», «кошка»,упражнения с гимнастическими мячами, с гимнастическими палками.
6.		Упражнения на согласование движений с музыкой
7.		Упражнения на согласование движений с музыкой
8.		Упражнения на согласование движений с музыкой
9.		Знакомство с базовыми шагами и связками «степ аэробики»
10.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
11.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
12.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
13.		Изучение базовых шагов и связок «степ аэробики»
14.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
15.		«Классическая аэробика». Описание движений. Правильность их выполнения. Объяснение разучивания танцевальных связок.
16.		Упражнения «Классической аэробикой»
17.		Упражнения «Классической аэробикой»
18.		Упражнения «Классической аэробикой»
19.		<u>Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики»:</u> ходьба на месте и в движении; упражнения на дыхание; шаги и прыжки в определенном ритме, под счет, в движении; ритмическая ходьба (под счет, с хлопками); наклоны туловища в стороны; повороты туловища; прыжки на месте и в движении; повторные прыжки в сочетании с работой рук и ног; прыжки с поворотами на месте и в движении; прыжки с подскоками; прыжки через невидимое препятствие; аэробные упражнения, разучивание комбинаций.
20.		<u>Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики»:</u> ходьба на месте и в движении; упражнения на дыхание; шаги и прыжки в определенном ритме, под счет, в движении; ритмическая ходьба (под счет, с хлопками); наклоны туловища в стороны; повороты туловища; прыжки на месте и в движении; повторные прыжки в сочетании с работой рук и ног; прыжки с поворотами на месте и в движении; прыжки с подскоками; прыжки через невидимое препятствие; аэробные упражнения, разучивание комбинаций.
21.		<u>Выполнение основных базовых шагов «Классической аэробики»:</u>

		ходьба на месте и в движении; упражнения на дыхание; шаги и прыжки в определенном ритме, под счет, в движении; ритмическая ходьба (под счет, с хлопками); наклоны туловища в стороны; повороты туловища; прыжки на месте и в движении; повторные прыжки в сочетании с работой рук и ног; прыжки с поворотами на месте и в движении; прыжки с подскоками; прыжки через невидимое препятствие; аэробные упражнения, разучивание комбинаций.
22.		<u>Выполнение типовых базовых связок»«Классической аэробики»:</u> упражнения со сложной координационной основой, упражнения со сменой положений; перекрестная смена положений; выполнение упражнений в разные стороны поочередно; то же правой и левой рукой (ногой) с повторением; нарушение первичных сочетаний движений; упражнения в режиме «нон-стоп»; упражнения танцевального характера в повышенном темпе;
23.		<u>Выполнение типовых базовых связок»«Классической аэробики»:</u> упражнения со сложной координационной основой, упражнения со сменой положений; перекрестная смена положений; выполнение упражнений в разные стороны поочередно; то же правой и левой рукой (ногой) с повторением; нарушение первичных сочетаний движений; упражнения в режиме «нон-стоп»; упражнения танцевального характера в повышенном темпе;
24.		Комбинации упражнений классической аэробики
25.		Инструктаж по технике безопасности. Тестирование. Комбинаций упражнений классической аэробики
26.		Выполнение упражнений для мышц живота, спины, ягодичных мышц сгибателей – разгибателей бедра; стопы и голени; упражнения стретчинга.
27.		Гимнастические упражнения в равновесии и ориентации в пространстве.
28.		Гимнастические упражнения в равновесии и ориентации в пространстве.
29.		<u>Разучивание элементов:</u> русского народного танца.
30.		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
31.		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
32.		Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов аэробики всех пройденных видов упражнений.
33.		Проведение контрольных упражнений: правильность выполнения упражнения. Зачетные выступления на различных календарных мероприятиях.
34.		Подведение итогов. Награждение. Задание на лето.

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 кружка «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.