

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Мамско – Чуйского района
Иркутской области

«Рассмотрено»
На заседании МО научно-
естественного цикла
В.А. Корбмахер
В.А. Корбмахер
«23»августа 2024 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
«16» августа 2024 года
заместителя директора
по УР
А.С. Герасимова
А.С. Герасимова



«Утверждаю»
Директор МКОУ «ЛСОШ»
О.С. Сафонова
«23» августа 2024 года
Приказ № 68

Внеурочная деятельность по физической культуре:
Рабочая программа по аэробике (1- 4 класс)
направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: учитель физической культуры
Баранова Галина Николаевна

2024 – 2025 учебный год

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Планируемые результаты освоения программы
4. **Список литературы**
5. Тематическое планирование.
6. Календарно-тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое основание разработки программы.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). На основе Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования", зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности разработана на основе:

- Программа "Физическая культура", 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. "Начальная школа XXI века" М.: Издательский центр "Вентана-Граф", 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта "Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения", реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Назначение программы.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

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 спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Актуальность и перспективность курса.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными, отсюда и низкая мотивация к занятиям. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Объём часов отпущенных на занятия.

Программа «Аэробика» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (130 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

-развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2.Развивающие:

-научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

-повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

-повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3.Воспитательные:

-способствовать адаптации школьников в коллективе;

-воспитание у детей потребности в физической культуре.

2. Содержание программы

Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм.

Множественно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Фитнес-гимнастика и акробатика (10 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Занятия с элементами йоги (4 часа)

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолеывает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «лев» (силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)

Образно-сюжетные игры (4 часа)

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов,

огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии) **Контрольное занятие (2 часа)**

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания.

Программа по внеурочной деятельности «Аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, выверотно, музыкально, ритмично;
ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на

развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

3. Планируемые результаты освоения программы

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес детям» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;

- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

4. Список используемой литературы:

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.

5. Тематический план по программе «Аэробика»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Теория		Слушание объяснений учителя
2.	Классическая аэробика	15	Выполнение практических заданий
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	10	Работа в группах, парах, по станциям.
4.	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере.
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания
6.	Контрольное занятие	2	индивидуально
ИТОГО			34

6.Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Количество часов	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения
1	ТБ, введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1		
2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом.	1		
3	Структура занятия.	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1		
4	Структура занятия.	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1		
5	Ориентация в пространстве	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд- назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1		

6	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1		
7	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1		
8	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1		
9	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1		
10	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1		
11	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1		
12	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.		1		
13	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление.	1		
14	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
15	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач,	1		

		тач- фронт). Влияние занятий аэробикой			
16	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.	1		
17	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		
18	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1		
19	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2		
20					
21	Базовые шаги аэробики Комплекс танцевальной аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт» , открытый шаг. Релаксация – восстановление	2		
22					
23	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		
24	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	3		
25					
26					
27	Комплекс танцевальной аэробики	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	1		
28	Техника безопасности при	Выполнение упражнений с	1		

	выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	предметами (скакалка)			
29	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	1		
30	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Нетрадиционные технологии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Ознакомление, разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастике.	1		
31					
32	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Влияние асанов на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	3		
33					
34					