




Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная гимназия «Альбертина»

«ПРИНЯТО» Руководитель МО учителей художественно-эстетического блока  Н.Ю.Петрова «31» мая 2017 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР  Л.В. Мамченкова «31» мая 2017 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор НОУ «Альбертина»  Е.В. Ольянская «31» мая 2017 г.
--	---	---



Рабочая программа кружка «Оздоровительная аэробика»
для 1 —4 классов

Калининград, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 1-4 класс

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных группах, в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных группах (УТГ).

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Настоящая программа по фитнес-аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 № 80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и

навыками по организации и проведению занятий и соревнований в фитнес-аэробике. Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ⁷

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение **следующих задач:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные

Личностных универсальные учебные действия:

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;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» является формирование УУД:

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;
- 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.

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, 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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.

Система оценки достижений планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности учащимися

- оценивать правильность выполнения действия;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после выполнения заданий.

- игровые программы, праздники

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1класс

№ п/п	Темы разделов	Основные виды и формы деятельности
1	Вводное занятие «Ориентирование в пространстве». (1ч)	Беседа, игра
2	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика. (8ч)	Соревнование, путешествие, партерная гимнастика, релаксация, сказочная аэробика.
3	Танцевальная азбука. (7ч)	Видеозанятие, оздоровительные тренировки, путешествие.
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. (10ч)	Беседа по технике безопасности на акробатике, акробатические упражнения, игры, просмотр фильма, экскурсия
5	Игры. (7ч)	Имитационные игры, беговые игры, игры на внимание, игры на развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.
Итого: 33 часа		

2 класс

№ п/п	Темы разделов	Основные виды и формы деятельности
1.	Вводное занятие «Ориентирование в пространстве». (1ч)	Беседа, игра.
2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика. (9ч)	Упражнения партерной гимнастики, комплекс аэробики, сказочная аэробика, игры, путешествия.
3.	Танцевальная азбука. (8ч)	Танцы с элементами разных народов, беседа, видеозанятие, соревнование, праздник.
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. (10ч)	Гимнастические, акробатические упражнения, беседа, игра.
5.	Игры. (6ч)	Путешествие, имитационные игры.
Итого: 34 часа		

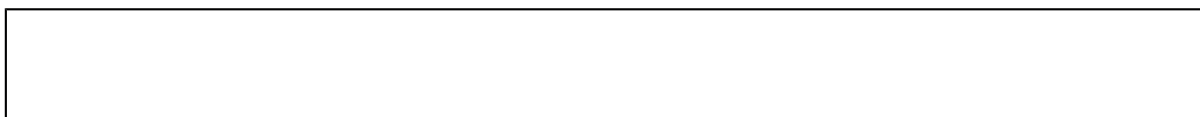
3 класс

№ п/п	Темы разделов	Основные виды и формы деятельности
1.	Вводное занятие. (1ч)	Беседа, игра
2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика. (9ч)	Художественная мастерская, практикум, беседа.

3.	Танцевальная азбука. (8ч)	Видеозанятие, игры, путешествие.
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. (10ч)	Комплексные игровые гимнастические упражнения.
5.	Игры. (6ч)	Путешествие, соревнования, имитационные игры, игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.
Итого: 34 часа		

4 класс

№ п/п	Темы разделов	Основные виды и формы деятельности
1.	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности. (2ч)	Беседа, просмотр фильма.
2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика. (9ч)	Сказочная аэробика, игры, эстафеты, соревнования.
3.	Танцевальная азбука. (8ч)	Видеозанятие, игры, путешествие, беседа.
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. (9ч)	Презентация, комплексные игровые гимнастические упражнения.
5.	Игры. (6ч)	Имитационные игры, игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры, путешествие.
Итого: 34 часа		



Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Разделы/ Темы занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие «Ориентирование в пространстве» Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес.	1
2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика	8
2.1.	Что такое аэробика. Основные шаги базовой аэробики.	2
2.2.	Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве.	2
2.3.	Сила, выносливость, гибкость: как мы их развиваем. Релаксация – восстановление.	2
2.4.	Сказочная аэробика	2
3.	Раздел 3. Танцевальная азбука	7
3.1.	Что такое танец. Балет как высшее искусство танца.	1
3.2.	Пордобра как вид оздоровительной тренировки.	2
3.3.	Русский народный танец.	2
3.4.	Танцы разных народов.	2

4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10
4.1.	Гимнастика оздоровительная и спортивная..	3
4.2.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.	4
4.3.	Акробатика. Техника безопасности на акробатике.	3
5	Игры	7
5.1	Игры и правила. Имитационные игры.	2
5.2.	Беговые игры. Игры на внимание.	2
5.3.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	2
5.4.	Танцевальные игры.	1
	Всего:	33

2 класс

1.	Вводное занятие «Ориентирование в пространстве» Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1
2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика	9
2.1.	Виды аэробики. Шаги базовой аэробики.	2

2.2.	Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве.	3
2.3.	Фанк – аэробика, аэробика в стиле «латино».	2
2.4.	Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс.	2
3.	Танцевальная азбука.	8
3.1.	Что такое танец.	2
3.2.	Балет как высшее искусство танца. Пордебра.	2
3.3.	Русский народный танец.	2
3.4.	Танцы разных народов.	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10
4.1.	Гимнастика и её виды.	1
4.2.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом	3
4.3.	Акробатика. Техника безопасности на занятиях акробатикой.	3
4.4.	Гимнастика как вид спорта.	3
5	Игры	6
5.1	Чему учимся, играя	1
5.2.	Дружба и игра	1

5.3.	Русские народные игры.	4
	Всего:	34

3 класс

1.	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.	1
2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика	9
2.1.	Танцевальная аэробика и её стили.	2
2.2.	Рисунок в составлении комплексов аэробики.	1
2.3.	Нагрузка и частота сердечных сокращений.	3
2.4.	Оздоровительный и тренировочный эффекты тренировки.	3
3.	Танцевальная азбука	8
	История русского танца.	2
	Позиции классического танца, «Вальс»: история танца.	3
	Стиль «Хип-хоп».	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10

4.1.	История гимнастики.	5
4.2.	Групповые виды гимнастики.	5
5.	Игры	6
5.1	Игры и правила. Имитационные игры.	2
5.2.	Беговые игры.	1
5.3.	Игры на внимание.	1
5.4.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1
5.5.	Танцевальные игры.	1
	Всего:	34

4 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов	Календарные сроки
1.	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности	2	
1.1.	Выбор средств и методов оздоровления.	1	
1.2.	Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.	1	

2.	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика	9	
2.1.	Комплекс аэробики и способы их составления.	1	
2.2.	Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.	2	
2.3.	Усложнение координации движений. Волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.	2	
2.4.	Партерная гимнастика. Упражнения «крокодил», «раненый крокодил», «уголок».	2	
2.5.	Сказочная аэробика. Движения в стиле «робот», «кукла».	2	
3.	Танцевальная азбука	8	
3.1.	«Вальс» в современности. Классический тренаж, вальс в парах.	1	
3.2.	Характеры в русском танце. «Московская кадрили», «Перепляс».	2	
3.3.	Повторение танцев разных народов.	2	
3.4.	Пластика. Пантомима.	2	
3.5.	Современный танец «Тектоник».	1	
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	9	

4.1.	Презентация различных видов гимнастики.	1	
4.2.	Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой.	1	
4.3.	Комплекс упражнений со скакалкой.	1	
4.4.	Комплекс упражнений с мячом.	1	
4.5.	Комплекс упражнений с обручем.	1	
4.6.	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: перевороты, перекаты, кувырок.	2	
4.7.	Комплекс упражнений на фитболе.	2	
5.	Игры	6	
5.1	Организация игр с первоклассниками. С чего начать.	1	
5.2.	Повторение разученных ранее игр.	1	
5.3.	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».	1	
5.4.	Беговые игры: «Эстафета».	1	
5.5.	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».	2	
	Всего:	34	