

Муниципальное образование Белоглинский район, с.Новопавловка,
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28.08.2015 года протокол №1

Председатель  Залитко Л.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу «Азробика»

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 133

Педагог-библиотекарь Немиро Любовь Владимировна

Программа разработана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом министерства образования науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373

Планирование составлено на основе рабочей программы педагога – библиотекаря Немиро Любви Владимировны, утверждённой решением педагогического совета от 28.08.2015 года протокол №1.

1. Пояснительная записка

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение в план внеурочной деятельности кружок «Аэробика», как вид двигательной активности, направленный на улучшение физической подготовленности учащихся.

Кружок «Аэробика» реализуется в рамках федерального государственного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом министерства образования науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 и в рамках основной образовательной программы школы по физкультурно-спортивному направлению.

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» включает различные виды двигательной активности: подвижные игры, ритмические, фитнес занятия. Все они оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Программа разработана для учащихся 1-4-х классов и рассчитана на 133 часа в год, 33 часа - 1 кл и 34 часа - 2 – 4 кл. Наполняемость групп составляет 10 - 12 человек.

Целью программы является: формирование физической культуры детей с учетом возрастных особенностей и оздоровление учащихся средствами аэробики.

Содержание занятий кружка по аэробике позволяют решать триединые задачи физического воспитания:

образовательные – приобретение физкультурных знаний, необходимых для занятий по аэробике, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;

воспитательные – содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитание координационных способностей;

оздоровительные – содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «АЭРОБИКА»

В результате изучения курса «Аэробика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- установка на здоровый образ жизни;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе занятий совместной работы под руководством педагога;

В сфере метапредметных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- знание основных моральных норм на занятиях аэробики и ориентации на их выполнение;
- умение рационально строить самостоятельную культурно-спортивную деятельность;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных спортивных результатов.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

3. Содержание программы

Настоящая программа рассчитана на 33 учебные недели в 1-ом классе, и 34 учебные недели 2 - 4 класс, по 1 часу в неделю. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий.

Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений, составление вариаций из изученных спортивных композиций и их исполнение.

1 класс (33 ч.)

Вводное занятие (1 ч.)

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися.. Инструктаж по технике безопасности.

Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), постановка корпуса.

Игра «Знакомство»

Раздел 1. Азбука музыкального движения (3ч.)

ПРАКТИКА. Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивания, притопы).

Понятие о правой и левой руке.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

ПРАКТИКА. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.

ТЕОРИЯ. Паузы в движении и их использование.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Понятие «дуэт», «квартет» в танце.

Раздел 2. Развитие пластики тела (5ч.)

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

ПРАКТИКА. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения у станка (экзерсис). Упражнения для пластики рук.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12 ч.)

ПРАКТИКА. Ритмичные шаги. Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладошки». Повороты на месте, в движении. Наклоны. Позиции рук и ног.

Раздел 4. Спортивные композиции (12 ч.)

ПРАКТИКА. Ознакомление и разучивание композиций «Стрела», «Паровоз», «Стирка». Итоговое занятие: открытый урок для родителей.

2 класс (34 ч.)

Вводное занятие (1 ч.)

ТЕОРИЯ. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Повторение танцевального приветствия (поклон), постановка корпуса.

Раздел 1. Азбука музыкального движения (3ч.)

ПРАКТИКА. Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивания, притопы).

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

ПРАКТИКА. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.

ТЕОРИЯ. Паузы в движении и их использование.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Понятие «дуэт», «квартет» в танце.

Раздел 2. Развитие пластики тела (5ч.)

ТЕОРИЯ. Повторение понятий исполнения пластических движений.

ПРАКТИКА. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения у станка (экзерсис). Упражнения для пластики рук.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12 ч.)

ПРАКТИКА. Ритмичные шаги. Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладоски». Повороты на месте, в движении. Наклоны. Позиции рук и ног.

Раздел 4. Спортивные композиции (12 ч.)

ПРАКТИКА. Ознакомление и разучивание композиций «Барабан», «Лягушонок», «Рыбка». Итоговое занятие: открытый урок для родителей.

3 класс (34 ч.)

Вводное занятие (1 ч.)

ТЕОРИЯ. Инструктаж по Т.Б. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Повторение танцевального приветствия, постановка корпуса.

Раздел 1. Азбука музыкального движения (3ч.)

ПРАКТИКА. Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивания, притопы).

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

ПРАКТИКА. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.

ТЕОРИЯ. Паузы в движении и их использование.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Понятие «дуэт», «квартет» в танце.

Раздел 2. Развитие пластики тела (5ч.)

ТЕОРИЯ. Повторение понятий исполнения пластических движений.

ПРАКТИКА. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения у станка (экзерсис). Упражнения для пластики рук.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12 ч.)

ПРАКТИКА. Спортивные шаги. Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Самолёты». Повороты на месте, в движении. Наклоны. Позиции рук и ног.

Раздел 4. Спортивные композиции (12 ч.)

ПРАКТИКА. Ознакомление и разучивание композиций «Дискоспорт», «Ёжики», «Ковбой». Итоговое занятие: открытый урок для родителей.

4 класс (34 ч.)

Вводное занятие (1 ч.)

ТЕОРИЯ. Инструктаж по Т.Б. . Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Повторение танцевального приветствия, постановка корпуса.

Раздел 1. Азбука музыкального движения (3ч.)

ПРАКТИКА. Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивания, притопы).

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

ПРАКТИКА. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.

ТЕОРИЯ. Паузы в движении и их использование.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Понятие «дуэт», «квартет» в танце.

Раздел 2. Развитие пластики тела (5ч.)

ТЕОРИЯ. Повторение понятий исполнения пластических движений.

ПРАКТИКА. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения у станка (экзерсис). Упражнения для пластики рук.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12 ч.)

ПРАКТИКА. Спортивные шаги. Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Детское время». Повороты на месте, в движении. Наклоны. Позиции рук и ног.

Раздел 4. Спортивные композиции (12 ч.)

ПРАКТИКА. Ознакомление и разучивание композиций «Дружба», «Штопор», «Травольта». Итоговое занятие: открытый урок для родителей.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(первый год обучения)**

№ занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		
		всего	ауд.	вне/а
Введение (1 час)				
1	Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ. Что такое «аэробика»? Культура поведения на занятиях аэробики. Игра «Знакомство»	1	1	-
Раздел 1. Азбука музыкального движения (3 часа)				
2	Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивание, притопы). Понятия о правой и левой руке.	1	1	
3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	1	
4	Паузы в движении. Игра «Сделал – остановись» Понятие «дуэт», «квартет» в танце.	1	1	
Раздел 2. Развитие пластики тела (5 часов)				
5	Упражнения на формирование правильной осанки	1	1	
6-8	Упражнения у станка (Экзерсис).	3	3	
9	Упражнения для пластики рук.	1	1	
Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12 часов)				
10-13	Ритмичные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	4	4	

14-17	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки»	4	4	
18-21	Повороты на месте, в движении, наклоны. Повторение позиций рук, позиции ног.	4	4	
Раздел 4. Спортивно-хореографические композиции (12 часов).				
22-25	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Стрела»	4	4	
26-29	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Паровоз»	4	4	
30-32	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Стирка».	3	3	
33	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого:	33ч.		

(второй год обучения)

№ занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		
		всего	ауд.	вне/а
Введение (1час)				
1	Основные правила техники безопасности и инструктаж на занятиях кружка аэробики. Культура поведения на занятиях.	1	1	-
Раздел 1. Азбука музыкального движения (3 часа)				
2	Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивание, притопы).	1	1	

3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	1	
4	Паузы в движении. Понятие «дуэт», «квартет» в танце.	1	1	
Раздел 2. Развитие пластики тела (5 часов)				
5	Упражнения на формирование правильной осанки	1	1	
6-8	Упражнения у станка. Экзерсис.	3	3	
9	Упражнения для пластики рук.	1	1	
Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12 часов)				
10-13	Ритмичные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	4	4	
14-17	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладочки»	4	4	
18-21	Повороты на месте, в движении, наклоны.	4	4	
Раздел 4. Спортивно-хореографические композиции (13 часов).				
22-25	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Барабан»	4	4	
26-29	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Лягушонок»	4	4	
30-33	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Рыбка».	4	4	
34	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого:	34ч.		

(третий год обучения)

№ занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		
		всего	ауд.	вне/а
Введение (1 час)				
1	Основные правила техники безопасности и инструктаж на занятиях кружка аэробики. Культура поведения на занятиях.	1	1	-
Раздел 1. Азбука музыкального движения (3 часа)				
2	Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивание, притопы).	1	1	
3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	1	
4	Паузы в движении. Игра «Сделал – остановись» Понятие «дуэт», «квартет» в танце.	1	1	
Раздел 2. Развитие пластики тела (5 часов)				
5	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	1	
6-8	Упражнения у станка (экзерсис).	3	3	
9	Упражнения для пластики рук.	1	1	
10-13	Ритмичные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг).	4	4	
14-17	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки».	4	4	
18-21	Повороты на месте, в движении, наклоны. Повторение позиций рук, позиций ног.	4	4	

Раздел 4. Спортивно-хореографические композиции (13 часов).				
22-25	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Дискоспорт».	4	4	
26-29	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Ёжики».	4	4	
30-33	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Ковбой».	4	4	
34	Итоговое занятие.	1	-	
	Итого:	34ч.		

(четвёртый год обучения)

№ занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		
		всего	ауд.	вне/а
Введение (1час)				
1	Основные правила техники безопасности и инструктаж на занятиях кружка аэробики. Культура поведения на занятиях	1	1	-
Раздел 1. Азбука музыкального движения (3 часа)				
2	Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивание, притопы).	1	1	
3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	1	
4	Паузы в движении. Понятие «дуэт», «квартет» в танце.	1	1	

Раздел 2. Развитие пластики тела (5 часов)				
5	Упражнения на формирование правильной осанки	1	1	
6-8	Упражнения у станка (Экзерсис)	3	3	
9	Упражнения для пластики рук.	1	1	
Раздел 3 Танцевально-ритмическая аэробика (12 часов)				
10-13	Ритмичные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	4	4	
14-17	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки».	4	4	
18-21	Повороты на месте, в движении, наклоны.	4	4	
Раздел 4. Спортивно-хореографические композиции (13 часов).				
22-25	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Дружба».	4	4	
26-29	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Штопор»	4	4	
30-33	Ознакомление и разучивание упражнений в композиции «Травольта».	3	3	
34	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого:	34ч.		

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Печатные пособия:

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, -М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
- 2.Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
- 3.Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 2009.
- 4.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
- 5.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения занятий, – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
- 6.Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.

Технические средства:

Магнитофон

Согласовано

Протокол заседания

МО учителей

начальных классов №1

от 20_____.

_____З.В.Зинченко

Согласовано

Зам директора по УВР

_____Л.В.Игнатенко

_____20_____

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Печатные пособия:

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, -М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
- 2.Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
- 3.Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 2009.
- 4.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
- 5.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения занятий, – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
- 6.Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.

Технические средства:

Магнитофон


Согласовано

Протокол заседания

МО учителей

начальных классов №1

от 27.08.2015.

 З.В.Зинченко

Согласовано

Зам директора по УВР

 Л.В.Игнатенко

от 28.08.2015