

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

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31.08.2023 года протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Хрулева Л.В.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По курсу «Аэробика»

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

Количество часов 133

Педагог-библиотекарь Белова Марина Александровна

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 Беловой Марины Александровны, утвержденной решением педагогического совета от 31.08.2023 года протокол №1

## 1. Пояснительная записка

Кружок «Аэробика» физкультурно-спортивного направления реализуется в рамках федерального государственного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом министерства образования науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373.

Аэробика – вид двигательной активности, направленный на улучшение физической подготовленности учащихся. Это вид физических упражнений, при которых темп выполнения движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардио - респираторной системы.

Особенность таких занятий состоит в том, что они проводятся для учащихся, чтобы закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике. Для учащихся 1-4-х классов программа рассчитана на 133 часа в год и 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.

## 1. Учебно – тематический план кружка «Аэробика»

Название разделов	Название тем <u>1-й год обучения (1 кл.)</u>	Количество часов		
		все го	Тео рия	пра кти ка
<b>Вводное занятие (1ч)</b>	Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ. Культура поведения на занятиях аэробики	1	0,3	0,7
<b>Раздел 1. Азбука музыкального движения (3ч.)</b>	1.1 Развитие ритмического восприятия на занятиях аэробики	1	0,5	0,5
	1.2 Развитие музыкальности	1	0,5	0,5
	1.3. Паузы в движении и их использование	1	0,3	0,7
<b>Раздел 2. Развитие пластики тела (5 ч.)</b>	2.1 Упражнения на формирование правильной осанки	1	0,5	0,5
	2.2 Упражнения у станка	3	0,5	2,5
	2.3 Упражнения на пластику рук	1	0,5	0,5
<b>Раздел 3. Танцевально-ритмическая аэробика (12)</b>	3.1 Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5
	3.2 Виды шага, бега, прыжков	4	0,5	3,5
	3.3 Изучение позиций в аэробике	4	0,5	3,5
<b>Раздел 4. Спортивный танец (12 ч.)</b>	4.1 Диско-танец «Стрела»	4	0,5	3,5
	4.2 «Паровоз»	4	0,5	3,5
	4.«Стирка»	4	0,5	3,5
<b>Итоговое занятие (1ч.)</b>	Показательное выступление (открытый урок)	1		1
<b>Итого:</b>		<b>33</b>		

Название разделов	Название тем <u>2-й год обучения</u> <u>(2 кл.)</u>	Количество часов		
		все го	Тео рия	пра кти ка
<i>Вводное занятие (1ч)</i>	Инструктаж по ТБ. Культура поведения на занятиях аэробики.	1	0,3	0,7
Раздел 1. Азбука музыкально го движения (3ч.)	1.1 Развитие ритмического восприятия на занятиях аэробики	1	0,5	0,5
	1.2 Развитие музыкальности. Музыкальные игры	1	0,5	0,5
	1.3. Паузы в движении и их использование	1	0,3	0,7
Раздел 2. Развитие пластики тела (5 ч.)	2.1 Упражнения на формирование правильной осанки	1	0,5	0,5
	2.2 Упражнения у станка	3	0,5	2,5
	2.3 Упражнения на пластику рук	1	0,5	0,5
Раздел 3. Танцевально ритмическая аэробика (12)	3.1 Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5
	3.2 Виды шага, бега, прыжков	4	0,5	3,5
	3.3 Повторение позиций в аэробике	4	0,5	3,5
Раздел 4. Спортивный танец (12 ч.)	4.1 Диско-танец «Барабан»	4	0,5	3,5
	4.2 «Лягушонок»	4	0,5	3,5
	4.«Рыбка»	4	0,5	3,5
<i>Итоговое занятие (1ч.)</i>	Показательное выступление (открытый урок)	1		1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

Название разделов	Название тем <u>3-й год обучения</u> <u>(3 кл.)</u>	Количество часов		
		все го	Тео рия	пра кти ка
<i>Вводное занятие (1ч)</i>	Инструктаж по ТБ. Культура поведения на занятиях аэробики	1	0,3	0,7
<b>Раздел 1.</b> <b>Азбука музыкально го движения (3ч.)</b>	1.1 Развитие ритмического восприятия на занятиях аэробики	1	0,5	0,5
	1.2 Развитие музыкальности. Музыкальные игры	1	0,5	3,5
	1.3. Паузы в движении и их использование	1	0,3	0,7
<b>Раздел 2.</b> <b>Развитие пластики тела (5 ч.)</b>	2.1 Упражнения на формирование правильной осанки	1	0,5	0,5
	2.2 Упражнения у станка	4	0,5	3,5
	2.3 Упражнения на пластику рук	1	0,5	0,5
<b>Раздел 3.</b> <b>Танцевально ритмическая аэробика (12)</b>	3.1 Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5
	3.2 Виды шага, бега, прыжков	4	0,5	3,5
	3.3 Повторение позиций в аэробике	4	0,5	3,5
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивный танец (12 ч.)</b>	4.1 Танец «Дискоспорт»	4	0,5	3,5
	4.2 «Ёжики»	4	0,5	3,5
	4.«Ковбой»	4	0,5	3,5
<i>Итоговое занятие (1ч.)</i>	Показательное выступление (открытый урок)	1		1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

Название разделов	Название тем <u>4-й год обучения (4 кл.)</u>	Количество часов		
		все го	Тео рия	пра кти ка
<i>Вводное занятие (1ч)</i>	Инструктаж по ТБ. Культура поведения на занятиях аэробики	1	0,3	0,7
<b>Раздел 1.</b> <b>Азбука музыкально го движения (3ч.)</b>	1.1 Развитие ритмического восприятия на занятиях аэробики	1	0,5	0,5
	1.2 Развитие музыкальности. Музыкальные игры	1	0,5	3,5
	1.3. Паузы в движении и их использование	1	0,3	0,7
<b>Раздел 2.</b> <b>Развитие пластики тела (5 ч.)</b>	2.1 Упражнения на формирование правильной осанки	1	0,5	0,5
	2.2 Упражнения у станка	4	0,5	3,5
	2.3 Упражнения на пластику рук	1	0,5	0,5
<b>Раздел 3.</b> <b>Танцевально ритмическая аэробика (12)</b>	3.1 Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5
	3.2 Виды шага, бега, прыжков	4	0,5	3,5
	3.3 Повторение позиций в аэробике	4	0,5	3,5
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивная композиция (12 ч.)</b>	4.1 Диско-танец «Бони М»	4	0,5	3,5
	4.2 «Лодочка»	4	0,5	3,5
	4.«Штопор»	4	0,5	3,5
<i>Итоговое занятие (1ч.)</i>	Показательное выступление (открытый урок)	1		1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

### 3. Содержание программы

Настоящая программа рассчитана на 33 учебные недели -1 класс, и 34 учебные недели 2 - 4 класс, по 1 часу в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. **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 движений и их исполнение.

#### Вводное занятие (1 ч.)

**ТЕОРИЯ.** Знакомство с обучающимися.. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**ПРАКТИКА.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), игра «Знакомство»

#### Раздел 1. Азбука музыкального движения (3 ч.)

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку.

##### **Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия на занятиях аэробикой.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

**ПРАКТИКА.** Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

##### **Тема 1.2. Развитие музыкальности.**

**ТЕОРИЯ.** Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**ПРАКТИКА.** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, продвижения в паре, перестроения из одного круга в два, «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Акцент».

##### **Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров танцев.

**ПРАКТИКА.** Игра «Сделал - остановись».

**Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и :** с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

## **Раздел 2. Развитие пластики тела (5 ч.)**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

### **Тема 2.1. Упражнения на осанку.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

*ПРАКТИКА.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

### **Тема 2.2. Упражнения у станка**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне.

*ПРАКТИКА.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок), различные виды приседаний, прыжки.

### **Тема 2.3. Упражнения на пластику.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

*ПРАКТИКА.* Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Эти упражнения также способствуют растягиванию подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

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

### **Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.**

*ТЕОРИЯ.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.



*ПРАКТИКА.* Развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации.

### **Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.**

*ТЕОРИЯ.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков.

*ПРАКТИКА.* Танцевальные шаги: с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте, с продвижением.

### **Тема 3.3. Изучение позиций ног, рук.**

*ТЕОРИЯ.* Основные степени поворотов на месте и в движении.

*ПРАКТИКА.* Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

## **Раздел 4. Спортивная композиция (12 ч.)**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

*ПРАКТИКА.* Изучение ритмически простых движений.

**Тема 4.1 Диско-танец «Стрела»- 1 кл, «Барабан» -2 кл., «Дискоспорт» -3 кл.,**

**«Бони М» - 4 кл.**

*ПРАКТИКА.* Изучение и исполнение линейных танцев - «Стрела», «Барабан», «Дискоспорт», «Бони М».

**Тема 4.2 Диско-танец «Паровоз» - 1 кл., «Лягушонок» - 2 кл., «Ёжики» - 3 кл., «Лодочка» - 4 кл.**

*ПРАКТИКА.* Изучение и исполнение линейных танцев - «Паровоз», «Лягушонок», «Ёжики», «Лодочка».

**Тема 4.3 Диско-танец «Стирка» 1 кл., «Рыбка» - 2 кл., «Ковбой» - 3кл., «Штопор» - 4 кл.**

*ПРАКТИКА.* . Изучение и исполнение линейных танцев - «Стирка», «Рыбка», «Ковбой», «Штопор».

**Итоговое занятие. (1 ч.)** В конце учебного года проводится открытый урок для родителей.

#### **4. Предполагаемые результаты реализации программы:**

**Учащиеся должны знать:** о современном движении по аэробике; о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.

**Учащиеся должны уметь:** постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания в ходе занятий аэробикой: выполнять спортивно-танцевальные элементы и комбинации.

Организация занимающихся на занятиях аэробикой предусматривает использование методов: групповой и индивидуальный. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой». Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

## 5. ФОРМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

№ п/п	Сроки	Какие знания, умения и навыки контролируются	Формы подведения итогов
1.	<p><i>1-й год</i></p> <p><b>Обучения</b></p> <p><b>1-е полугодие</b></p> <p><b>2-е полугодие</b></p>	<p>Ученик должен правильно и красиво исполнять выученные движения.</p> <p>Знать и уметь следующие спортивные композиции:</p> <p>«Стрела»</p> <p>«Паровоз»</p> <p>«Стирка»</p>	<p>Выступление перед родителями на родительском собрании в школе (декабрь)</p> <p>Выступление участников на всех праздничных концертах в школе (февраль, март, май)</p>
2.	<p><i>2-й год</i></p> <p><b>обучения</b></p> <p><b>1-е полугодие</b></p> <p><b>2-е полугодие</b></p>	<p>Ученик уже умеет сам сочинять аэробные комбинации, рассказать какие движения использовались, показать эти движения.</p> <p>К концу 2-го года обучения обучаемый должен знать следующие спортивные композиции: «Барабан», «Лягушонок», «Рыбка».</p>	<p>Выступление на всех концертах школы, ДК</p> <p>Отчёт о работе за год (открытое занятие).</p>



## **6. Методические рекомендации**

Знания по аэробике призваны научить каждого школьника красоте и выразительности движения, уменью в совершенстве владеть своим телом. Постигая начало аэробной деятельности, школьник осваивает один из элементов человеческой культуры, существенным образом связанный с миром нравственных отношений. Тем самым он получает возможность не только быть физически красивым, но и повседневно вносить красоту в свои отношения с другими людьми.

Занятия по аэробике с воспитанниками имеют некоторые педагогические особенности. Это недопустимость физических перегрузок, которые могли бы отрицательно сказаться на ещё неокрепшем организме ребёнка. Поэтому, наиболее целесообразный путь – развитие и усложнение форм аэробики. Основным, в освоении хореографической программы являются принципы «от простого – к сложному», «посмотри и повтори» и т.д.

Знакомство с аэробикой начинается с музыки, истории аэробики, места её происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом.

Освоение элементов происходит постепенно, поэтому, иногда можно идти по пути параллельного освоения комбинаций, т.е. не ждать пока будет освоена полностью одна комбинация, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности.

Важнейший вопрос – постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары, а, если требуется, вовремя заменить партнёров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащимися, и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой общий язык общения: речь – жест – музыка. В целях положительной мотивации используются игры, направленные на переключение внимания, разгрузку, отдых.

## 5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Печатные пособия:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
2. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 2000.
3. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 2005.
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 оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2011. – 64с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2012. - 232с.

Технические средства:

Магнитофон

Согласовано

Протокол заседания

МО учителей

начальных классов №1

от 20\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_Н.А.Бойко

Согласовано

Зам директора по УВР

\_\_\_\_\_ Г.В.Черненко

\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_