краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1

от 30 августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора КГБОУ «Ачинская школа № 3»
№ 361/1 от 30.08.2021 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 53D31C729F5ACABC4A5F8677F14C298A757451A2
Владелец: Шадрина Ирина Леонидовна
Действителен: с 20.12.2021 до 20.03.2023

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»

Возраст учащихся: 8 – 15 лет, срок реализации: 2 года

Автор – составитель:

Лалетина Ю.Е., инструктор по физической культуре

Г.АЧИНСК, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
1.1. Введение
1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности
1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности
1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности
1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности
3. Литература
4. Учебный план

Пояснительная записка

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	**2-4 класс**	**5-9 класс**
Обучающие	➢ познакомить детей с элементами строевой подготовки; ➢ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➢ познакомить детей с базовыми шагами аэробики.	➢ отработка элементов строевой подготовки; ➢ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➢ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➢ дать понятие танцевального рисунка; ➢ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
Развивающие	❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность	❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность.
Воспитывающие	✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.	✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 2-9 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

2-4 класс

- *Ребёнок должен знать, что*:
  - на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
  - заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
  - ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.
- *Ребёнок должен уметь:*
  - Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
  - Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
  - Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
  - Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
  - Различать характер музыки, темп, ритм;

5-9 класс

- *Ребёнок должен знать*:
  - Порядок занятия;
  - Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
  - Понятие танцевального рисунка;
  - Различные стили танцевальной аэробики.
- *Ребёнок должен уметь:*
  - Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
  - Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
  - Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
  - Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
  - Быть самокритичным и критичным;
  - Тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

1.1. Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» для

обучающихся 2-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующих целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы **следующими задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет содержание учебной дисциплины

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» предназначена для обучающихся 2-9 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, зале ЛФК.

Наша школа предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» предназначен для обучающихся 2-9 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 8 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рас считана на проведение 1 часа в неделю: 2-4 классы -34 часа,5-9 классы – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес-аэробика» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Учебно-тематический план

2-4 класс

Учебная нагрузка: 1 часа в неделю

№ темы	Название темы	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.
2.		Гигиена спортивных занятий.
3.		Из истории аэробики
4.	Общефизическая подготовка	Элементы строевой подготовки
5.		Общеразвивающие упражнения для рук
6.		Общеразвивающие упражнения для ног
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики
9.		Упражнения на развитие осанки
10.		Упражнения на развитие гибкости
11.	Оздоровление	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)
12.		Упражнения на Фит-болах

Учебно-тематический план

5-9 класс

Учебная нагрузка: ___1____ часа в неделю

№ темы	Название темы	
1.	Теоретическая подготов	ТБ, введение в образовательную программу.
2.		Гигиена спортивных занятий.
3.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.
4.	Общ	Элементы строевой подготовки

5.	**ефизическая подготовка**	Силовые упражнения для рук
6.		Силовые упражнения для ног
7.		Силовые упражнения для шеи и спины.
8.	**Специальная**	Базовые шаги и связки аэробики
9.		«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)
10.	**Оздоровление**	Коррекционные упражнения
11.		«Йога»
12.		Упражнения на Фит-болах

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год 2-4 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	ЭОР	дата
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	МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
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. Перестроения в 1,2 3 колонны	1	МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	1	CD-ROM Магнитофон презинтация	
4.	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		

7.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	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.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	CD-ROM Магнитофон	
13.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1	CD-ROM Магнитофон презинтация	
14	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды.	1		
15	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		
16	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости	1		
17	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «**тач-сайт»,** открытый шаг. Релаксация – восстановление	1	CD-ROM Магнитофон	
18	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		
19	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	1	CD-ROM Магнитофон	
20.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	1		

21.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом,скакалкой, обручем, гимнастической палкой Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка) Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	1		
22	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1		
23.	Фит-бол аэробика	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1		
24.	Фит-бол аэробика Коррекционные упражнения	Ознакомление, разучивание основных исходных положенияй фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		
25	Фит-бол аэробика Коррекционные упражнения	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1 1		
26	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		
27	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		
28	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
29	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
30	Повторение базовых шагов аэробики	**Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.**	1	CD-ROM Магнитофон	
31	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	CD-ROM Магнитофон	
32	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
33	Фит-бол аэробика Коррекционные упражнения	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1 1		

34	Фит-бол аэробика	Разучивание танцевальных композиций на мячах	1		
ИТОГО 34					

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год
5-9 класс

№	Тема	Содержание	Уч. час	ЭОР	дата
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	МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ презентация	
2	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1	МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	1	CD-ROM Магнитофон презентация	
4	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)	1		
5	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1	скакалка	
6	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1		
7	Общеразвивающие упр. для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1		
8	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	1	CD-ROM Магнитофон	
9	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1	скамейки	
10	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1		

11	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	CD-ROM Магнитофон	
12	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1	CD-ROM Магнитофон	
13	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	CD-ROM Магнитофон	
14	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1		
15	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1		
16	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	CD-ROM Магнитофон	
17	Стретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	1		
18	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1	МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
19	Фит-бол аэробика Йога	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1	Фит-бол Гимнастический коврик	
20	Фит-бол аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1	Фит-бол	
21	Фит-бол аэробика Йога	Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1	Фит-бол Гимнастический коврик	
22	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1		
23	Фит-бол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	1	Фит-бол	
24	Йога Коррекционные упражнения	Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1	Гимнастический коврик	
25	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		

26	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1	Фит-бол	
27	Партерная гимнастика Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
28	Повторение элементов строевой подготовки Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
29	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	1		
30	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги	1	Гимнастический коврик	
31	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	«Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1		
32	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	«Латино», «Тай - бо.» Релаксация	1	CD-ROM Магнитофон	
33 - 34	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2	CD-ROM Магнитофон	
ИТОГО 34					

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.
2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:
Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.
Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.
Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.