

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Николайпольская основная общеобразовательная школа»

646003 Омская область Исилькульский район д. Николайполь ул. Тельмана,7
тел: 8(38173)46-108, эл.адрес: nikapol@list.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных

руководителей

Руководитель МО

Курбатова Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

Визовская Л.С.

Протокол педсовета № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Арутюнян В.А.

Приказ № 105/1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Танцевальная аэробика».

категория обучающихся – 7-10 лет
срок реализации – 1 год 33 часа

Составитель: Карий Э.В.
Учитель начальных классов
МБОУ «Николайпольская ООШ»

д. Николайполь, 2024г.

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 программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Программа внеурочной деятельности «Танцевальная аэробика» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

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.

Отличительная особенность программы:

Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к аэробике как массовому виду спорта.

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.

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

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения программы

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, 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 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 формироваться следующие 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «Танцевальная аэробика» 1-4 КЛАСС (33 ЧАСОВ)

№ п/п	Дата проведения	Тема урока
	1-4 класс	
1	3.09.2024	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой Элементы строевой подготовки.

2	10.09.2024	Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.
3	17.09.2024	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.
4	24.09.2024	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.
5	1.10.2024	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.
6	8.10.2024	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.
7	15.10.2024	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.
8	22.10.2024	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.
9	5.11.2024	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.
10	12.11.2024	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.
11	19.11.2024	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.Подсчет музыки. Стретчинг.
12	26.11.2024	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики
13	3.12.2024	Знакомство с мячом. Прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с мячом: «Догони мяч», «Докати мяч»
13	10.12.2024	Знакомство с мячом. Передача мяча друг другу, броски. Игры с мячом: «Попади мячом в цель».
14	17.12.2024	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.

15	24.12.2024	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
16	14.01.2025	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации
17	21.01.2025	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.
18	28.01.2025	Закрепление связок и базовых шагов используемых в аэробике. Подвижные игры.
19	4.02.2025	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры с .
20	11.02.2025	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.
21	25.02.2025	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.
22	4.03.2025	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.
23	11.03.2025	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.
24	18.03.2025	Коррекционные упражнения Релаксация. Подвижные игры .
25	1.04.2025	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
26	8.04.2025	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики
27	15.04.2025	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)
28	22.04.2025	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.

29	29.04.2025	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции
30	6.05.2025	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.
31	13.05.2025	Комбинации из изученных элементов аэробики.
32	20.05.2025	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.
33	20.05.2025	Музыкальные подвижные игры по выбору детей

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.