

Пояснительная записка

Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения значительное внимание уделяют метапредметным и личностным образовательным результатам. Внеурочная деятельность ориентирована на работу с интересами учащихся, развитием их личностных компетенций, профориентацию. Программа разработана и составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», Приказом МОиН РФ от 29.12.2014 года №1643 «О внесении изменений в приказ МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», Приказом МОиН РФ от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».

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 по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)». Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по аэробике, основанные на добровольном выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами аэробики.

Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике.

Направленность программы предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

Актуальность заключается в том, что в настоящее время проблема физического воспитания детей школьного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям. Данная программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность данного курса заключается в разнообразии упражнений по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, что способствует повышению уровня развития физических качеств, особенно координации движений. Он является благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности, позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Отличительными особенностями Отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. Данная программа позволяет использовать фитнес тренировки как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера, но и силовую гимнастику. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности, элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, игровой стретчинг.

Количество часов: программа рассчитана на 1 час в неделю.

Категории участников: обучающиеся 2 класса.

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

Задачи

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

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

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Часы
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
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
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.	1
4.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.	1
5.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1
6.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1
7.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу.	1
8.	Упражнения на развитие осанки	Упражнения на развитие правильной осанки.	1
9.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1
10.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.	1
11.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1
12.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	1
13.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	1
14.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1

15.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	1
16.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	1
17.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1
18. 19.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	2
20.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1
21.	Фит-бол аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1
22.	Фит-бол аэробика	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1
23.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1
24.	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1
25.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1
26.	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1
27.	ОРУ для рук и ног	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу	1
28.	Повторение базовых шагов аэробики	Что такое степ аэробика, базовые шаги степ аэробики.	1
29. 30.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2
31.	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1
32.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1
33.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1
34.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1
	ИТОГО:		