

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16 от 28.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №234 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»
(для 1-4 классов)**

Составители: Чехунова Татьяна Ивановна
Чехунова Наталия Сергеевна
Учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Детская аэробика» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно - методического объединения по общему образованию).

Цель - разностороннее физическое и духовное развитие детей средствами аэробики, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1-4 классы, 1 час в неделю.
Программа рассчитана на 34 часа.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, 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;

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия детской аэробикой, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по аэробике в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, танцевальной фитнес-вечеринки, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

Занятия по программе «Детская аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

1 класс

Теоретическая часть

Техника безопасности во время занятий аэробикой, основы здорового образа жизни, значение ориентации в пространстве. Значение правильной техники выполнения упражнений с мелким инвентарем. Правила игр с элементами танцев.

Практическая часть

Развитие координации движений, базовые шаги и позиции в русском классическом танце и балете, танцевальной аэробике, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, фитболом. Беговые и танцевальные игры, игры на внимание.

2 класс

Теоретическая часть

Техника безопасности во время занятий аэробикой, основы здорового образа жизни, значение ориентации в пространстве. Значение правильной техники выполнения упражнений с мелким инвентарем. Правила игр с элементами танцев, танцы в формате сказочной аэробики. Техника упражнений в круговой тренировке, парах, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, фитболом. Правила игр на развитие сенсорной чувствительности, имитационные игры.

Практическая часть

Развитие координации движений, базовые шаги аэробики, аэробики в стиле фанк и латино, танцы народов Севера. Беговые и танцевальные игры, игры на внимание. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика, танцевальные элементы соединять в связку. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Комплексы упражнений в круговой тренировке, парах, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, фитболом. Игры на развитие сенсорной чувствительности, имитационные игры.

3 класс

Теоретическая часть

Техника безопасности во время занятий аэробикой, основы здорового образа жизни, значение ориентации в пространстве. Значение правильной техники выполнения упражнений с мелким инвентарем. Правила игр с элементами танцев, танцы в формате сказочной аэробики. Техника упражнений в круговой тренировке, парах, тройках, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, фитболом,

Правила игр на развитие сенсорной чувствительности, имитационные игры, русских народных игр. История вальса, хип-хопа, русского танца

Практическая часть

Развитие координации движений, базовые шаги аэробики, аэробики в стиле фанк и латино, танцы народов Севера, элементы вальса, хип-хопа, русского танца. Беговые и танцевальные игры, игры на внимание. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика, танцевальные элементы соединять в связку. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Комплексы упражнений в круговой тренировке, парах, тройках, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, фитболом, соединить в связку 3-5 акробатических элемента. Русские народные игры «Растяпа», «Горелка», «Тетерка». Игры на развитие сенсорной чувствительности, имитационные игры.

4 класс

Теоретическая часть

Техника безопасности во время занятий аэробикой, основы здорового образа жизни, здоровое питание, питьевой режим. Составление собственного меню здорового питания. Значение ориентации в пространстве. Значение правильной техники выполнения упражнений с мелким инвентарем. Правила игр с элементами танцев, танцы в формате сказочной аэробики. Стили фитнес-аэробики и Зумбы. Техника упражнений в круговой тренировке, парах, тройках, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, фитболом, Правила игр на развитие сенсорной чувствительности, имитационные игры, русских народных игр. История вальса, хип-хопа, русского танца

Практическая часть

Развитие координации движений, базовые шаги аэробики, аэробики в стиле фанк и латино, танцы народов Севера, элементы вальса, хип-хопа, русского танца, степ-аэробики, Зумбы, лезгинки, восточных танцев. Беговые и танцевальные игры, игры на внимание. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика, танцевальные элементы соединять в связку. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Комплексы упражнений в круговой тренировке, парах, тройках, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, фитболом, соединить в связку 3-5 акробатических элемента. Подготовить танец из изученных стилей танцев. Игры на развитие сенсорной чувствительности, имитационные игры.

3. Тематическое планирование

1

класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	2	6
3.	Танцевальная азбука	6	2	4
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10	2	8
5	Игры	8	2	6

	Всего:	34	9	25
--	---------------	----	---	----

2

класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9	2	7
3.	Танцевальная азбука	7	2	5
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10	2	8
5	Игры	6	2	4
	Всего:	34	9	25

3

класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	2	6
3.	Танцевальная азбука	9	3	6
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10	2	8

5	Игры	5	2	3
	Всего:	34	10	24

4

класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	2	6
3.	Танцевальная азбука	9	3	6
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	10	2	8
5	Игры	5	1	4
	Всего:	34	9	25