


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
 Иванов А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»**

для обучающихся 1-4-х классов

(33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов,
34 часа в год для 3-х классов, 34 часа в год для 4-х классов)

Составитель:

учитель физической культуры Гусельникова Т.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Детская аэробика» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП НОО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

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.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детская аэробика». Программа детской аэробики включает в себя танцевальные упражнения, гимнастику, игры и т.п.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детская аэробика» для обучающихся 1-4

классов 33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов, 34 часа в год, для 3-х классов, 34 часа в год для 4-х классов.

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

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- 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 приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Коррекционные задачи (для варианта 5.1.):

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.
2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушении чтения и письма.
3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.
4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционные задачи (вариант 4.1):

1. Развить слухового внимания.
2. Развить фонетического слуха.
3. Развить общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики.
4. Формировать и развитие кинетических ощущений.
5. Воспитать переключаемости.
6. Развить чувства ритма.
7. Формировать закрепления навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи.
8. Развить физиологического и функционального дыхания.

Коррекционные задачи (вариант 5.2):

1. Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.
2. Развивать устную и письменную речь.

3.Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).

4.Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.

5.Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

6.Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.

7.Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию, выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.

8.Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

Коррекционные задачи (вариант 7.1.):

1.Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной).

2.Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.

3. Формировать умения составлять рассказ.

4.Развивать связную речи.

5.Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.

6.Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.

7.Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.

8.Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

Коррекционные задачи (вариант 7.2.):

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.

2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.

3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.

4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.

5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).

6.Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.

8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.

9. Развивать общую и речевую моторику.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- 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 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;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться 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;

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 2 | 6 | 2 | 7 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3. | Танцевальная азбука | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| 4. | Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика. | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 |
| 5. | Игры. | 2 | 6 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 |
| Всего | | 9 | 25 | 9 | 25 | 10 | 24 | 9 | 25 |
| Итого | | 34 | | 34 | | 34 | | 34 | |

Учебно-тематический план, 1 класс

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Количество часов по программе | |
|-------------|--|----------------|----------------------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 1.1 | Ориентация в пространстве | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 8 | 2 | 6 |
| 2.1. | Базовые шаги | 3 | 1 | 2 |
| 2.2. | Партерная гимнастика | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 2.3. | Комплекс танцевальной аэробики | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 3. | Танцевальная азбука | 6 | 2 | 5 |
| 3.1. | Позиции в классическом танце, балет. | 1 | 1 | 1 |
| 3.2. | Русский танец | 2,5 | 0,5 | 2 |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|----------|
| 3.3. | Танцы разных народов. | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 4. | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 10 | 2 | 8 |
| 4.1. | Упражнения с гимнастической палкой | 1,25 | 0,25 | 1 |
| 4.2. | Упражнения со скакалкой | 1,25 | 0,25 | 1 |
| 4.3. | Упражнения с мячом | 1,25 | 0,25 | 1 |
| 4.4. | Упражнения с обручем | 1,25 | 0,25 | 1 |
| 4.5. | Упражнения с фитболом | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 4.6. | Элементы акробатики | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 5 | Игры | 8 | 2 | 6 |
| 5.1 | Беговые ролевые игры. | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 5.2. | Танцевальные игры. | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 5.3. | Игры на внимание. | 3 | 1 | 2 |
| | Всего: | 34 | 9 | 26 |

**Содержание программы «Детская аэробика»
Содержание программы, 1 класс**

| № п/п | Тема занятия |
|-------|---|
| 1 | Вводный инструктаж и техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. |
| 2 | Игра «Делаем правильно». Что такое аэробика? Основные шаги танцевальной аэробики. |
| 3 | Упражнения на ориентацию в пространстве. Разучивание базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из разученных базовых шагов. |
| 4 | Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры : «Зоопарк», «Стадион». |
| 5 | Развитие выносливости, беговые игры: «Салки», «Белые медведи», «Два мороза». |
| 6 | Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах и в движении. Упражнения на растягивание и расслабление. |
| 7 | Разучивание базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из разученных элементов. |
| 8 | Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Что такое танец? Беговые игры. |

| | |
|----|---|
| 9 | Балет как высшее искусство танца. Знакомство с балетом (видео). |
| 10 | Изучение балетных позиций ног и рук. Игры на внимание. |
| 11 | Разучивание позиций ног и рук в балете, постановка корпуса, упражнения на расслабление. |
| 12 | Русский народный танец, базовые элементы. Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги». |
| 13 | Элементы русских народных танцев. Элемент – «Хоровод» |
| 14 | Комплект силовых упражнения для укрепления мышц рук и ног. Беговые упражнения. |
| 15 | Танцы различных народов мира. Разучивание базовых элементов женской лезгинки. |
| 16 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |
| 17 | Разучивание базовых шагов женской и мужской партий лезгинки. |
| 18 | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности. Акробатика: разучивание широкого и узкого хвата. |
| 19 | Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Прыжки через скакалку различными способами. |
| 20 | Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Комплекс упражнения с обручами и скакалкой. |
| 21 | Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Упражнения с обручами, вращение на различных частях тела. |
| 22 | Разучивание базовых движений танца «Макарена». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| 23 | Комплекс упражнения для укрепления мышц спины. Элементы акробатики. |
| 24 | Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Танцевальные игры. |
| 25 | Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Беговые игры. |
| 26 | Игры на расслабление и растяжку «Водяной», «Шина», «Море волнуется». |
| 27 | Танцевальные игры: «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк». Беговые игры. |
| 28 | Имитационные игры. Комплекс упражнений с мячом (фитболом). |
| 29 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Элементы акробатики. Игры на внимание. |
| 30 | Танцевальная комбинация из базовых шагов аэробики. Силовые упражнения для мышц ног. |
| 31 | Имитационные и беговые игры. Танцевальная комбинация из основных элементов балета. |
| 32 | Разучивание элементов классического танца. Комбинация из разученных элементов. |
| 33 | Элементы русского народного танца - «Хоровод». |
| 34 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |

Учебно-тематический план 2, класс

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Количество часов по программе | |
|----------|-----------------|----------------|----------------------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|------|--|-----|-----|---|
| 1.1. | Ориентация в пространстве | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 9 | 2 | 7 |
| 2.1 | Базовая аэробика | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 2.2. | Аэробика в стиле фанк | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 2.3. | Аэробика в стиле латино | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 2.4. | Сказочная аэробика | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 3. | Танцевальная азбука | 7 | 2 | 5 |
| 3.1. | Полька | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 3.2. | Русский танец | 3 | 1 | 2 |
| 3.3. | Танцы народов севера | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 4. | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 10 | 2 | 8 |
| 4.1. | Упражнения с гимнастической палкой в парах | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 4.2. | Упражнения с мячом в парах. | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 4.3. | Круговая тренировка. | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 4.4. | Комплекс упражнений на фитболе. | 1 | | 1 |
| 4.5. | Комплекс упражнений со скакалкой | 2,5 | 0,5 | 2 |
| 5 | Игры | 6 | 2 | 5 |

| | | | | |
|------|--|-----|---|-----|
| 5.1. | Игры на развитие сенсорной чувствительности. | 2,5 | 1 | 2,5 |
| 5.2. | Имитационные игры. | 3,5 | 1 | 2,5 |
| | Всего: | 34 | 9 | 26 |

Содержание программы, 2 класс

| № п/п | Тема занятия |
|-------|---|
| 1 | Вводный инструктаж , техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. |
| 2 | Здоровье и его составляющие. Игра «Минута славы». |
| 3 | Упражнения на ориентацию в пространстве. Повторение базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из изученных базовых шагов. |
| 4 | Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры : «Чехарда», «Легкоатлеты». |
| 5 | Развитие выносливости, беговые игры: «Салки парами», «Знамя». |
| 6 | Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах в движении. Упражнения на растягивание и расслабление. |
| 7 | Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Имитационные игры. |
| 8 | Разучивание танцевальной композиции в стиле «Латино». Беговые игры. |
| 9 | Танцевальная композиция аэробики в стиле «Латино». Игры на внимание. |
| 10 | Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Что такое танец? Беговые игры. |
| 11 | Балет как высшее искусство танца. Повторение позиций ног и рук |
| 12 | Повторение позиций ног и рук в балете. Разучивание техники вальсового шага. |
| 13 | Повторение постановки корпуса в балете. Упражнения на расслабление и растягивание. |
| 14 | Разучивание техники вальсового шага. Полька – основные танцевальные шаги. |
| 15 | Полька – основные танцевальные шаги. Русский народный танец. |
| 16 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |
| 17 | Танцевальные игры. Элементы танца «Кантри». Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног. |
| 18 | Танцы разных народов мира. Танцы народа Севера. |
| 19 | Повторение движений мужской и женской партии лезгинки. Беговые игры: «Салки парами». |
| 20 | Комплекс упражнения с гимнастической палкой в парах. Аэробика в стиле «Фанк». |
| 21 | Гимнастика и ее виды. Комплекс упражнений с обручами и мячом. |
| 22 | Виды аэробики. Повторение элементов акробатики. Имитационные игры «Гимнасты», «Лыжники». |
| 23 | Ориентация в пространстве. Игры на внимание. Комплекс упражнений со скакалкой. |
| 24 | Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Прыжки через скакалку различными способами. |

| | |
|----|---|
| 25 | Сказочная аэробика. Повторение элементов русского танца. |
| 26 | Повторение элементов акробатики. Русские народные игры. |
| 27 | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Имитационные и беговые игры. |
| 28 | Танцевальная комбинация из разученных шагов аэробики. |
| 29 | Комплекс упражнений на растягивание и расслабление. Дружба и игра. |
| 30 | Гимнастика как вид спорта. Элементы акробатики. |
| 31 | Упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнения с мячом в парах. |
| 32 | Комплекс упражнения с мячом в парах. Русские народные игры. |
| 33 | Эстафеты с фитболом. Дыхание и способности его восстановления. |
| 34 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |

Учебно-тематический план, 3 класс

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Количество часов по программе | |
|-----------|--|----------------|----------------------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 1.1. | Здоровый образ жизни. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 8 | 2 | 6 |
| 2.1. | Базовая аэробика. | 3 | 1 | 2 |
| 2.2. | Танцевальная аэробика | 5 | 1 | 4 |
| 3. | Танцевальная азбука | 9 | 3 | 6 |
| 3.1. | Вальс. | 3 | 1 | 2 |
| 3.1. | Русский танец | 3 | 1 | 2 |
| 3.4. | Хип-хоп | 3 | 1 | 2 |
| 4. | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 10 | 2 | 8 |
| 4.1. | Упражнения с предметами в парах и тройках | 6 | 1 | 5 |

| | | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|
| 4.2. | Комбинация из 3-5 акробатически упражнений. | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Игры | 5 | 2 | 4 |
| 5.1. | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 2 | 1 | 1 |
| 5.2. | Русские народные игры. | 3 | 1 | 3 |
| | Всего: | 34 | 10 | 25 |

Содержание программы, 3 класс

| № п/п | Тема занятия |
|-------|--|
| 1 | Вводный инструктаж , техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. |
| 2 | Танцевальная аэробика и ее стили. Танцевальные игры. |
| 3 | Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование базовых шагов аэробики. Танцевальная комбинация из изученных шагов. |
| 4 | Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Имитационные игры : «Чехарда», «Легкоатлеты». |
| 5 | Развитие выносливости, беговые игры: «Салки парами», «Знамя». |
| 6 | Развитие гибкости, упражнения на гимнастических матах в движении. Упражнения на растягивание и расслабление. |
| 7 | Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Имитационные игры. |
| 8 | Самостоятельное составление танцевальной композиции в стиле «Латино». Беговые игры. |
| 9 | Здоровый образ жизни и его составляющие |
| 10 | Силовые упражнения для мышц брюшного пресса. Нагрузка и ЧСС. Беговые игры. |
| 11 | Разучивание новых элементов русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка». |
| 12 | Повторение позиций ног и рук в балете. Разучивание техники вальсового шага. |
| 13 | Хип-хоп: основные элементы, движения, музыка, ритм. Упражнения на расслабление и растягивание. |
| 14 | Повторение техники вальсового шага. Танцевальные игры. |
| 15 | История русского танца. Позиции классического танца. |
| 16 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |
| 17 | Вальс, история танца. Силовой комплекс упражнений для укрепления мышц ног. |
| 18 | Танцы разных народов мира. Самостоятельное составление танца в стиле «хип-хоп». |
| 19 | Самостоятельное составление небольшого танца мужской и женской партии лезгинки. Беговые игры: «Салки парами». |
| 20 | Комплекс упражнения с гимнастической палкой (развороты, вращения) |
| 21 | Изучение новых элементов аэробика в стиле «Фанк» (присед, выпад, наклон). |
| 22 | Рисунок в составлении комплексов аэробики. Выполнение акробатической связки из 3-5 элементов. |

| | |
|----|---|
| 23 | Ориентация в пространстве. Групповые виды гимнастики. |
| 24 | Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Прыжки через скакалку различными способами. |
| 25 | Сказочная аэробика: имитация движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец. |
| 26 | Повторение элементов акробатики. Русские народные игры. |
| 27 | Русский народный танец. Изучение пятой позиция ног. |
| 28 | Танцевальная комбинация из разученных шагов аэробики. |
| 29 | Комплекс упражнений на растягивание и расслабление. Изучение вальсового шага в парах. |
| 30 | Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки. Элементы акробатики. |
| 31 | Упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнения с мячом в тройках. |
| 32 | Комплекс упражнения с мячом в парах. Русские народные игры. |
| 33 | Диагностика и самодиагностика. Эстафеты с фитболом. |
| 34 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |

Учебно-тематический план, 4 класс

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Количество часов по программе | |
|-----------|--|----------------|----------------------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 1.1. | Питание и питьевой режим. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.2. | Поисково-исследовательская работа | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 8 | 2 | 6 |
| 2.1. | Танцевальная и степ-аэробика | 4 | 1 | 3 |
| 2.2. | Зумба | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Танцевальная азбука | 9 | 3 | 6 |
| 3.1. | Восточные танцы | 3 | 1 | 2 |
| 3.2. | Школьный вальс | 3 | 1 | 2 |
| 3.3. | Лезгинка | 3 | 1 | 2 |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|----------|
| 4. | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 10 | 2 | 8 |
| 4.1. | Составление комплексов упражнений с предметами. | 5 | 1 | 4 |
| 4.2. | Составление комбинаций элементов акробатики | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Игры | 5 | 1 | 5 |
| 5.1. | Игротека для малышей | 5 | 1 | 5 |
| | Всего: | 34 | 9 | 26 |

Содержание программы, 4 класс

| № п/п | Тема занятия |
|-------|---|
| 1 | Вводный инструктаж и техника безопасности в спортивном зале. Повторение танцев, изученных в 3 классе. |
| 2 | Повторение базовых шагов танцевальной аэробики. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц рук. |
| 3 | Повторение ранее изученных игр. Комплекс упражнения на фитболе. |
| 4 | Повторение базовых шагов степ-аэробики. Комплекс силовых упражнения для укрепления мышц ног. |
| 5 | Разучивание новых элементов восточных танцев. Составление танцевальной связки. |
| 6 | Комплекс упражнения с гимнастической палкой. Игры на развитие внимания «Вертушка», «Партизаны». |
| 7 | Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой, игра «Эстафета» |
| 8 | Школьный вальс, изучение основных шагов. Разучивание танцевальной связки. |
| 9 | Комплекс упражнений на расслабление. Повторение танцев Зумба. |
| 10 | Самостоятельное составление комплекса упражнения со скакалкой, беговые игры «Эстафета», «Вышибала». |
| 11 | Разучивание базовых шагов женской партии лезгинки, имитационные игры «Все звёзды», «Я иду в поход». |
| 12 | Школьный вальс – история возникновения, игры на внимание «Партизаны», «Компас». |
| 13 | Подготовка танца к Новому году (использование всех изученных стилей танцев). Питьевой режим до и после занятий. |
| 14 | Подготовка танца к Новому году (использование всех изученных стилей танцев). Виды спортивной и художественной гимнастики. |
| 15 | Подготовка танца к Новому году (использование всех изученных стилей танцев). Виды здоровья. |

| | |
|----|---|
| 16 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |
| 17 | Повторение танцев разных народов. История возникновения танцев. |
| 18 | Питание и физическая нагрузка. Повторение ранее изученных элементов танцевальной аэробики. |
| 19 | Разучивание новых элементов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление комплексов танцевальной аэробики в парах |
| 20 | Комплекс упражнений на развитие координации движений (развороты, повороты, вращения). |
| 21 | Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Вальс в современности. |
| 22 | Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Характеры в русском танце |
| 23 | Подготовка танца к 23 февраля (использование всех изученных стилей танцев). Пластика рук. |
| 24 | Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Составляющие здоровья. |
| 25 | Подготовка танца к 8 марта (использование всех изученных стилей танцев). Вредные привычки. |
| 26 | Разучивание упражнений с элементами акробатики: переворот, перекаты, кувырок. |
| 27 | Комплект упражнения с обручем. Повторение танцев Зумба. |
| 28 | Ритм и такт в Зумбе. Развитие чувства ритма и координации движений. |
| 29 | Изучение новых треков Зумба. |
| 30 | Повторение элементов сказочной аэробики (включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла») |
| 31 | Танцы «Московская кадриль», «Перепляс»: история, базовые шаги, музыка. |
| 32 | Комплекс упражнения на расслабление и растягивание. |
| 33 | Комплекс упражнения с мячом индивидуально и в парах, группах. |
| 34 | Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party» |

Материально-техническое обеспечение курса

Литература

Литература для учителя

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

Литература для обучающихся

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

Вспомогательная

1. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
2. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2006. – 224с..

Приложение

Система оценивания результатов освоения программы

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

Формы итогового контроля:

- **Тестирование**

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие беговые игры ты знаешь?

2 класс

1. Что влияет на здоровье?
2. Какие виды аэробики ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Что такое танец?
5. Техника безопасности на гимнастике?
6. Какие виды гимнастики ты знаешь?
7. Чему учат игры?

3 класс

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Стили танцевальной аэробики?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое выносливость?
9. Назови 3 игры на внимание.
10. Что такое пульс? ЧСС?
11. Как измеряют ЧСС?

4 класс

1. Здоровье – это:

1. отсутствие болезней;
 2. отсутствие физических недостатков;
 3. состояние полного духовного, физического, социального благополучия;
2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
3. Как определить уровень нагрузки во время занятия?
4. Чем балет отличается от гимнастики?
5. Как составить комплекс аэробики?
6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
7. Питьевой режим до и после занятий.
8. В какие игры нужно играть на переменах?
9. Виды спортивной и художественной гимнастики?
10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

- Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия;
Мастер-класс;
- Выступление (танец) на общешкольных мероприятиях;
- Открытое занятие;
- Фото-кросс.

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

Здоровье – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Пища — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Полька — быстрый, живой средневропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

Пульс (от лат. *pulsus* - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль Контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. **fitness**, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).