

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. МИХЕЕВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на педагогическом совете	Утверждаю И.О директора школы
Протокол № <u>1</u>	 /Смирнова Ю.А./
от « <u>27</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	№ <u>48</u> от <u>03.09.2019</u> г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Аэробика»

Класс **3-4**

на 2019 - 2020 учебный год

Разработана: Бубновой Татьяной Фёдоровной
учителем истории и обществознания

2019
(год разработки программы)

пос. Михеевка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО –
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

«Аэробика детям»

на 2019-2020 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

“Программы для общеобразовательных школ по физической культуре для 1–4-х классов” под редакцией А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, 2005 г.

Программы формирования универсальных учебных действий с учетом авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М, «Просвещение» 2015год).

Количество часов: **3 - 4 классы**

в неделю	-	2 часа
в год -		68 часов

2. Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Аэробика детям»:

Личностные: установка на здоровый образ жизни, 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 окружающих людей в игровой деятельности, 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.

Регулятивные: организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; оценивать правильность выполнения действия.

Познавательные: осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге, раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Коммуникативные: 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, контролировать действия партнёра в парных упражнениях; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

3. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Аэробика детям»

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях аэробикой. Из истории аэробики. Здоровый образ жизни. Значение регулярных занятий аэробикой для укрепления здоровья. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Презентация на тему «Все о

партерной гимнастике». Базовая аэробика. Основные и дополнительные шаги аэробики. Базовая аэробика. Основные и дополнительные шаги аэробики: открытый шаг, скрестный шаг. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями: мамбо, шоссе. Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Аэробика в стиле латино. Повтор пройденной темы. Аэробика в стиле фанк. Аэробика в стиле фанк, повтор пройденной темы. Упражнения на развитие осанки, гибкости. ОРУ. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой в сочетании с простыми движениями базовой аэробики в сопровождении музыки. Упражнения с резиновым мячом в сочетании с простыми движениями базовой аэробики. Упражнения с резиновым мячом в сочетании с простыми движениями базовой аэробики. ОРУ без предметов. Упражнения без предметов. ОРУ без предметов. Упражнения без предметов в сопровождении музыки. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках). Повтор пройденного материала. Фитбол-аэробика. Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Повторение основных упражнений. Совершенствование основных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Изучение связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Детская йога. Осваивание комплекса изучаемых упражнений. Дыхательные упражнения. Повтор пройденного материала. Игры. Спортивные игры. Русские народные игры. Подвижные игры. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Игры на внимание. Игры на сплочение. Закрепление пройденного материала. Подготовка общешкольных мероприятий. Тестирование.

4. Календарно –тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Аэробика детям»

№	Тема занятий	Количество часов	Дата.
1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях аэробикой. Из истории аэробики.	1	
2	Здоровый образ жизни. Значение регулярных занятий аэробикой для укрепления здоровья.	1	
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Презентация на тему «Все о партерной гимнастике».	1	
4-8	Базовые шаги аэробики: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу; марш (пружинящие шаги на месте);	5	
9-12	Разминка. Базовая аэробика. Основные и дополнительные шаги аэробики: открытый шаг, скрестный шаг.	4	
12-15	Разминка. Комбинации шагов в сочетании с простыми танцевальными движениями	4	
16-17	Разминка. Комбинации шагов в сочетании с гимнастикой	2	
18-22	Разминка. Разучивание комплекса танцевальной аэробики.	5	
23-28	Разучивание в курсе танцевальной аэробики номер «Бобик и аэробика»	6	
29-31	Разминка. Аэробика в стиле латино.	3	
32-34	Разминка. Аэробика в стиле фанк	3	
35-38	ОРУ. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой в сочетании с простыми движениями базовой аэробики в сопровождении музыки.	4	
39-41	Разминка. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и	3	

	перелазании.		
42-43	Разминка. Повтор пройденного материала.	2	
44-49	Фитбол-аэробика.	6	
50-53	Детская йога. Осваивание комплекса изучаемых упражнений.	4	
54-60	Разминка. Совершенствование основных положений Танцевальная азбука.	6	
61-66	Подготовка номера и выступление «Мы вместе»	4	
67-68	Выступление .Итоговое занятие	2	

Итого:

68 ч