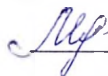


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Рязанской области
Муниципальное образование – Рязанский муниципальный район Рязанской области
МБОУ "Александровская СШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей обж,
физической культуры

 Мясникова О.Ю.

Протокол №1
от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Тимохина О.А.

Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Александровская СШ»

 Лазуткина О.В.

Приказ №97-р
от 01.09.2024г.



**Рабочая программа
по аэробике
(1- 4 класс)**

Внеурочное направление: спортивно-оздоровительное

**Педагог дополнительного образования:
Грачева Т.М**

Содержание

1. Пояснительная записка.
 2. Содержание программы.
 3. Тематическое планирование.
 4. Календарно-тематическое планирование (1 класс)
 5. Календарно-тематическое планирование (2 класс)
 6. Календарно-тематическое планирование (3 класс)
 7. Календарно-тематическое планирование (4 класс)
 8. Планируемые результаты освоения программы
- Список литературы.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое основание разработки программы.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности разработана на основе:

- Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

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

Назначение программы.

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. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Актуальность и перспективность курса.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными, отсюда и низкая мотивация к занятиям. 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.

Объём часов отпущенных на занятия.

Программа «Аэробика» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (130 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1.Обучающие:

-повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

-развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2.Развивающие:

-научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

-повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

-повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3.Воспитательные:

-способствовать адаптации школьников в коллективе;

-воспитание у детей потребности в физической культуре.

Содержание программы

Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Фитнес-гимнастика и акробатика (10 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Занятия с элементами йоги (4 часа)

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
 - «кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)

Образно-сюжетные игры (4 часа)

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события
- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные
- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

Контрольное занятие (2 часа)

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений.

Программа по внеурочной деятельности «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», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, выворотное, 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 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 ; 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.

Тематический план по программе «Аэробика» 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Теория		Слушание объяснений учителя
2.	Классическая аэробика	12	Выполнение практических заданий
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	10	Работа в группах, парах, по станциям.
4.	Занятия с элементами йоги	4	Практические упражнения фронтально, в партере.
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры	4	Практические задания
6.	Контрольное занятие	2	Индивидуально
ИТОГО			32

Тематический план по программе «Аэробика» 2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Теория		Слушание объяснений учителя
2.	Классическая аэробика	15	Выполнение практических заданий
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	9	Работа в группах, парах, по станциям.
4.	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере.
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания
6.	Контрольное занятие	2	индивидуально
ИТОГО			33

Тематический план по программе «Аэробика» 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Теория		Слушание объяснений учителя
2.	Классическая аэробика	13	Выполнение практических заданий
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	9	Работа в группах, парах, по станциям.
4.	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере.
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания
6.	Контрольное занятие	2	индивидуально
ИТОГО			31

Тематический план по программе «Аэробика» 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Теория		Слушание объяснений учителя
2.	Классическая аэробика	15	Выполнение практических заданий
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	9	Работа в группах, парах, по станциям.
4.	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере.
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания
6.	Контрольное занятие	2	индивидуально
ИТОГО			33

Шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений

Базовые элементы с указанием номеров клеток	«5»	«4»	«3»	«2»
Ви-степ: перейти с № 2 на № 3 и № 4, затем вернуться на № 2	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии 5 раз	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 4 раз	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 3 раз	Неточное выполнение с заступом на линии более 3 раз
Степ тач: № 7 - № 8				
10 раз джампинг-джек на клетках № 4 - № 5 и № 7 - № 8. Каждый прыжок выполняется со сменой клеток в максимально быстром темпе				
Мамбо: и. п. – клеточка № 2. Сделать шаг правой ногой на клетку № 6, шаг левой на клетку № 3, шаг правой на клетку № 2, приставить ногу на полупальцы на клетку № 2				

II. Календарно – тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год 1 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
1.	ТБ, введение 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.	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.	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		
7.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		

8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	1		
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1		
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2		
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Техника выполнения базовых шагов аэробики.	1		
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
15. 16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт ,). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2		
17. 18.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.	2		
19. 20.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2		
21.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	1		
22. 23.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2		

24. 25.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2		
26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		
27. 28. 29. 30.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4		
31.	Детская йога Коррекционные упражнения	Оздоровление посредством нетрадиционных методик Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1		
32.	Итоговое занятие	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1		
33.	Базовые шаги аэробики	Самостоятельно провести разминку с предметами.	1		

Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год 2 класс

№	Тема	Содержание	Уч. час ы	Дата проведен ия по плану	Дата проведен ия по факту
				2класс	
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.	Структура занятия	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1		
4.	Ориентация в пространстве	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1		

5.	Ориентация в пространстве	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1	
6.	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1	
7.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	
8.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1	
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1	
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2	
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление.	1	
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	
15..	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). Влияние занятий аэробикой на	2	

		различные системы организма.		
16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.	2	
17.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2	
18.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	
19. 20.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2	
21. 22.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2	
23.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	
24. 25. 26.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4	
27.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	2	
28.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1	
29.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	2	

30.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Нетрадиционные технологии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Ознакомление, разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	
31.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Влияние асанов на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	
32.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: составление и разучивание танцевальных комплексов.	1	
33.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1	
34.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1	

Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год 3 класс

№	Тема	Содержание	Уч. час ы	Дата проведен ия по плану	Дата проведен ия по факту
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.	Структура занятия	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1		
4.	Ориентация в пространстве	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1		
5.	Ориентация в пространстве	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1		

6.	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1	
7.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	
8.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1	
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1	
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2	
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление.	1	
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	
15..	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2	
16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.	2	

17.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2	
18.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	
19. 20.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2	
21. 22.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2	
23.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	
24. 25. 26.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4	
27.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	2	
28.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1	
29.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	2	
30.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Нетрадиционные технологии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Ознакомление, разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	

31.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Влияние асанов на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	
32.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: составление и разучивание танцевальных комплексов.	1	
33.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1	
34.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1	

Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год 4 класс

№	Тема	Содержание	Уч. час ы	Дата проведен ия по плану	Дата проведен ия по факту
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.	Структура занятия	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1		
4.	Ориентация в пространстве	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1		
5.	Ориентация в пространстве	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1		

6.	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1	
7.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	
8.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1	
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1	
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2	
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление.	1	
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	
15..	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2	
16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.	2	

17.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2	
18.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	
19. 20.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2	
21. 22.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2	
23.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	
24. 25. 26.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4	
27.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	2	
28.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1	
29.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	2	
30.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Нетрадиционные технологии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Ознакомление, разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	

31.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Влияние асанов на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	
32.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: составление и разучивание танцевальных комплексов.	1	
33.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1	

III. Результативность курса:

Планируемые результаты освоения программы.

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

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 ориентации 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;

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

Список используемой литературы

Основная литература по уроку:

- 1.Дубянской Е. М. «Нашим детям». Игры. Пляски, музыкально-двигательные упражнения для дошкольников. 1970г. -79с.
- 2.Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.
- 3.Лифиц И. В. Ритмика. «Педагогическое образование». 1995г. -111с.
- 4.Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. 2003г.- 54с.
- 5.Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью через движение» рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154с.

Вспомогательная литература по фитнесу:

- 1.Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
- 2.Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Феникс», 2005. – 224с. :ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.
- 3.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
- 4.Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.
- 5.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: Тривант лтд, 2000. 32 с .
- 6.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тривант лтд, 2000.-60 с. 8.Одинцова И.Б., 7.Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
- 7.Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. - М: Владос, 2000. – 448 с.

Музыкально – двигательные упражнения:

- 1.Лифиц И.В. «Ритмика». Стр.5-25.;
- 2.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-37.;
- 3.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-20.
4. Савинкова О. В., Полякова Т. А. «Нашим детям» стр. 5-35.;
- 6.Франино Г.Ф, Лифиц И. В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 7-20.;

Ритмическая гимнастика с предметами:

- 1.Лифиц И.В. «Ритмика» стр. 32-49;
- 2.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» Стр50-56;
- 3.Феоктистов В.Ф., Плиева Л.В. «К здоровью через движение» стр79-82.
- 4.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 62;

