Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Авнюгская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.И. Обухова)

\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ**

(для младшего школьного возраста)

Автор: Зайцева Надежда Александровна

Квалификационная категория: первая

п. Авнюгский

2015-2016 год.

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Календарно-тематическое планирование

**Пояснительная записка**

Слово **«аэробика**» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

**Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, стимулируют детей к здоровому образу жизни. На занятиях дети учатся красиво двигаться, эмоционально и физически развиваться, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная программа рассчитана на детей с разной физической подготовкой.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **1-2 класс** | **3-4класс** |
| Обучающие | * ознакомление детей с элементами строевой подготовки; * обучение детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; * ознакомление детей с базовыми шагами аэробики. | * отработка элементов строевой подготовки; * обучение детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; * отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. * дать понятие танцевального рисунка; |
| Развивающие | * формирование осанки * развитие гибкости, координации движений, ловкости; * развивать чувство ритма, музыкальность | * развитие аэробного стиля выполнения упражнений; * развитие гибкости, координации движений, ловкости, силы, выносливости; |
| Воспитывающие | * привитие интереса к регулярным занятиям; * воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости. | * Продолжение воспитания дисциплинированности, аккуратности, вежливости; * воспитание доброжелательного отношения к товарищам. |

Основной формой организации деятельности является динамическая пауза.

Формы работы на занятиях аэробикой:

• Фронтальная

• Работа в парах, тройках, малых группах

• Индивидуальная

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.**

***1-2 класс***

*Ребёнок должен знать*:

* Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные движения)
* Что на занятия надо приходить в спортивной форме
* Понятие «аэробика», её разновидности.
* Элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

*Ребёнок должен уметь:*

* Технично выполнять элементы строевой подготовки;
* Чётко выполнять базовые шаги аэробики;
* Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
* Различать характер музыки, темп, ритм;

**3-4класс**

*Ребёнок должен знать*:

* Порядок занятия;
* Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
* Влияние аэробных упражнений на организм.
* Понятие танцевального рисунка;

*Ребёнок должен уметь:*

* Чётко выполнять элементы строевой подготовки;
* Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
* Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Учебная нагрузка: 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | | **Количество часов** | | |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | Техника безопасности на уроках оздоровительной аэробики | 0,5 |  | 0,5 |
|  | Гигиена спортивных занятий. | 0,5 |  | 0,5 |
|  | Понятие «аэробика», её разновидности. | 0,5 |  | 0,5 |
|  | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения без предметов |  | 2 | 2 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, обруч, мяч, скамейка) |  | 4,5 | 4,5 |
| 7. |
| 8. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги аэробики |  | 9 | 9 |
| 9. | Упражнения на развитие осанки |  | 2 | 2 |
| 10. | Упражнения на развитие гибкости |  | 2 | 2 |
| 11. | **Оздоровление** | Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) |  | 2 | 2 |
| 12. | Упражнения на Фит-болах |  | 5 | 5 |
| Подвижные игры |  | 4 | 4 |

Всего: 34 ч.

***Календарно-тематическое планирование на 2013-2014 учебный год 1-4 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Уч.**  **часы** |
|  |
| ***1 четверть*** | | | ***8ч*** |
| 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. | 0,5 |
| 2. | Гигиена спортивных занятий. | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). | 0,5 |
| 3. | Понятие «аэробика» | **Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. | 0,5 |
| 4. | Элементы строевой подготовки | Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны | 0,5 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения без предметов | Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки | 1 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения с предметами | Комплекс упражнений с гимнастическими мячами | 1 |
| 7. | Базовые шаги аэробики | Обучение базовым шагам аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. | 2 |
| 8. | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 |
| 9. | Подвижные игры |  | 1 |
|  | **2 четверть** | | **8 ч** |
| 10 | Общеразвивающие упражнения с предметами | Комплекс упражнений с гимнастическими обручами | 1 |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости | 1 |
| 12 | Базовые шаги аэробики. | Закрепление техники выполнения базовых шагов аэробики. | 2 |
| 13 | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. | 2 |
| 14 | Коррекционные упражнения | Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | 1 |
| 15 | Подвижные игры |  | 1 |
|  | **3 четверть** | | **9ч** |
| 16 | Общеразвивающие упражнения без предметов | Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки | 1 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения с предметами | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 18 | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой | Прыжки через длинную скакалку: по одному, по двое, с забеганием во вращающуюся скакалку | 1 |
| 19 | Фит-бол аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. | 0,5 |
| 20 | Фит-бол аэробика | Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. | 1,5 |
| 21 | Фит-бол аэробика | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 3 |
| 22 | Упражнения на развитие гибкости | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 23 | Подвижные игры |  | 1 |
|  | ***4 четверть*** | | **9** |
| 24 | Повторение элементов строевой подготовки | Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны | 0,5 |
| 25 | Общеразвивающие упражнения с предметами | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой | 0,5 |
| 26 | Базовые шаги аэробики | Повторение базовых шагов аэробики. | 1 |
| 27 | Комплекс танцевальной аэробики | Повторение комплекса из выученных базовых шагов аэробики. | 3 |
| 28 | Упражнения на развитие осанки | Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки | 1 |
| 29 | Коррекционные упражнения | Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика | 1 |
| 30 | Подвижные игры |  | 1 |