

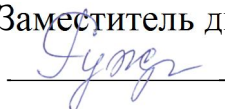


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; Е-mail: [shkola1zeya@rambler.ru](mailto:shkola1zeya@rambler.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 В.В.Ружицкая

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МОАУ СОШ № 1  
от 30.05.2018 № 183-од



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению*

*«Аэробика»*

(1-4 классы)

Учитель: Хомылева Татьяна Алексеевна,  
высшая квалификационная категория

г.Зея, 2018

## **Пояснительная записка**

### **1.1 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.

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

### **1.2 Назначение программы.**

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.

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. Программа основывается на реализации компетентного подхода, здоровьесберегающих технологий и сочетании современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

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.

### **1.3 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. Данный курс в начальной школе состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно, в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни

#### **1.4 Возрастная группа обучающихся**

учащиеся 1- 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 15-20 человек.

#### **1.5 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 40 минут.

#### **1.6 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.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес детям» 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, выворотно, 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.

В основу изучения внеурочного курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные **результаты** внеурочной деятельности **оцениваются по трём уровням.**

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником теоретических знаний (об устройстве дорог, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения на дороге), первичного понимания необходимости соблюдения правил дорожного движения.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к реально возникшей ситуации.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

**Тематический план по программе «Аэробика»**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Теория	в процессе обучения			
2.	Классическая аэробика	13	15	15	15

3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	10	9	9	9
4.	Занятия с элементами йоги	4	5	5	5
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	4	3	3	3
6.	Контрольное занятие	2	2	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

#### **Осуществление контроля, за реализацией программы включает в себя:**

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

#### **Структура занятий**

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

##### ***Подготовительная часть***

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

##### ***Основная часть***

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

##### ***Заключительная часть***

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

#### **Тематическое планирование 1класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов <i>в процессе занятий</i>
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	
<b>2.</b>	<b>Классическая аэробика (программа «классики»)</b>	<b>13</b>
<b>3.</b>	<b>Фитнес-гимнастика и акробатика</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Занятия с элементами йоги</b>	<b>4</b>

4.1	Индивидуально	2 (в 1 полугодии)
4.2	В парах	2 (во 2 полугодии)
<b>5.</b>	<b>Образно-сюжетные игры</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>Контрольное занятие (в конце каждого полугодия)</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>

### Содержание программного материала

#### ***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, вперед-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)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- 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 живота и спины, развивает уверенность в себе)

- «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 словестное 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 в 5 повторениях.

### **Тематическое планирование (2 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теория	<i>в процессе занятий</i>
2.	Классическая аэробика с мячом	<b>15</b>
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	<b>9</b>



4.	Занятия с элементами йоги	<b>5</b>
4.1	Индивидуально	2 (в 1 полугодии)
4.2	В парах	2 (во 2 полугодии)
5.	Образно-сюжетные игры	<b>3</b>
6.	Контрольное занятие (в конце каждого полугодия)	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

### Содержание программного материала

#### ***Классическая аэробика с мячом (15 часов)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление.

#### Практика:

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

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использованием мячей диаметром 18-20 см. Выполнение упражнений для развития координации:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру
- броски и ловля после удара о пол
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой
- перекаты по полу, по телу

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.)

#### ***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

#### 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 (5 часа)**

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

- «собака» (*стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности*)
- «алмаз» (*активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок*)
- «ласточка» (*тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч*)
- «герой» (*укрепляет колени, улучшает работу органов таза*)
- «рыба» (*благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды*)

### **Образно-сюжетные игры (3 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 словестное 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)

## **Тематическое планирование (3класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теория	<i>в процессе занятий</i>
2.	Аэробика со скакалкой	<b>15</b>
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	<b>9</b>
4.	Занятия с элементами йоги	<b>5</b>
4.1	Индивидуально	<i>2 (в 1 полугодии)</i>
4.2	В парах	<i>2 (во 2 полугодии)</i>
5.	Игры	<b>3</b>

6.	Контрольное занятие (в конце каждого полугодия)	2
ИТОГО		34

### Содержание программного материала

#### ***Аэробика со скакалкой (15 часов)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика со скакалкой. Партерная гимнастика. Восстановление.

#### Практика:

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

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики, упражнения со скакалкой. Основным содержанием занятий являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах.

Упражнения с короткой скакалкой:

- подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед
- подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением
- разновидности подскоков на двух ногах («слалом», «твист»)
- скачки с ноги на ногу

#### ***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

#### 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, колесо), акробатических комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

### **Занятия с элементами йоги (5 часа)**

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

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза)
- «лев» (силит 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)

### **Игры (3 часа)**

- игры с бегом на скорость («вороны и воробьи»)
- игры с прыжками и бегом («веревочки под ногами»)
- игры с гимнастическими элементами («гимнастический марафон»)

### **Тематическое планирование (4класс)**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>			
	Питание и питьевой режим.			
	Поисково-исследовательская работа.			
	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>			
	Составление комплекса аэробики.			
	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.			
	<b>Танцевальная азбука</b>			
	Школьный вальс.			
	Московская кадрили.			
	Тектоник			
	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>			
	Составление комплексов упражнений с предметами.			

	Составление комбинаций элементов акробатики			
	<b>Игры</b>			
	Игротека для малышей.			
	<b>Всего:</b>			

### Содержание программного материала

Программа включает в себя **9 разделов**: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, фитнес-гимнастика и акробатика, классическая аэробика, дыхательные упражнения, детская йога, подвижные игры, контрольные испытания и показательные выступления.

#### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Беседа «Здоровье школьника».

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**2.1. Упражнения в ходьбе и беге.** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук.** На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

**2.3. Упражнения для ног.** На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

**2.4. Упражнения для туловища.** На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

**2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).** На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**3.1. Формирование навыка правильной осанки.** Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с предметами.

**3.2. Укрепление мышечного корсета.** Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

**3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.** Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**3.4. Упражнения на равновесие.** На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

**3.5. Упражнения на гибкость.** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

**3.6. Упражнения на расслабление.** Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

#### **Раздел 4. Фитнес-гимнастика и акробатика**

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 коврик);
- 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, кувирки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост).

#### **Раздел 5. Классическая аэробика**

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, вперед-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);
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону);

- кросс-степ (скрестный шаг на месте.

### **Раздел 6. «Дыхательные упражнения»**

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения стоя, сидя, в передвижении.

### **Раздел 7. Детская йога.**

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 живота и спины, развивает уверенность в себе)

- «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).

### **Раздел 8. Подвижные игры.**

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты. Подвижные игры для развития силы. Подвижные игры для развития выносливости.

### **Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления.**

Контрольные испытания: проводится мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся группы (соревнования по теоретическим знаниям и физической подготовке).

**Показательные выступления** - физкультурный праздник.

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

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
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	13.09	
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	20.09	

3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	1	27.09	
4.	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1	4.10	
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1	11.10	
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1	18.10	
7.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1	25.10	
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1	8.11	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	1	15.11	
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1	22.11	
11.	Техника выполнения	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2	29.11	
12.	упражнений на развитие осанки.				
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	1	13.12	
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	20.12	
15.1 6.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт,</b> ) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2	27.12 10.01	
17. 18.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ, кёрл</b> ) Аэробика и её виды.	2	17.01 24.01	
19. 20.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2	31.01 7.02	
21.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	1	14.02	
22. 23.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2	28.02 7.03	



24. 25.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « <b>тач-сайт</b> », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2	14.03 21.03	
26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	4.04	
27. 28. 29.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	3	11.04 18.04 25.04	
30	Детская йога Коррекционные упражнения	Оздоровление посредством нетрадиционных методик Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1	16.05	
31.	Итоговое занятие	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1	23.05	
32.	Базовые шаги аэробики	Самостоятельно провести разминку с предметами.	1	30.05	

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

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
1.	ТБ, введение образовательную программу. в	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	11.09	
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	18.09	
3.	Структура занятия	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1	25.09	
4.	Ориентация в пространстве	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1	2.10	
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	9. 10	

6.	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1	16. 10	
7.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	23. 10	
8.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	6.11	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1	13.11	
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1	20.11	
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2	27.11 4.12	
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация 19.12–восстановление.	1	11.12	
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	18.12	
15.1 6.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт</b> ). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2	25.12 15.01	
17. 18.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ, кёрл</b> ) Аэробика и её виды.	2	22.01 29.01	
19. 20.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2	5.02 12.02	
21.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	19.02	
22. 23.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2	26.02 5.03	
24. 25.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « <b>тач-сайт</b> », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2	12.03 19.03	

26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	2.04	
27. 28. 29. 30.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4	9.04 16.04 23.04 30.04	
31.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	1	7.05	
32.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1	14.05	
33.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	1	21.05	
34	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	28.05	

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

№	Тема	Содержание	Уч. часы	Дата проведения	
				план	факт
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	14.09	
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	21.09	

3.	Структура занятия	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1	28.09	
4.	Ориентация в пространстве	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1	5.10	
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	12.10	
6.	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1	19.10	
7.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	26.10	
8.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	9.11	
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1	16.11	
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1	23.11	
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2	30.11 7.12	
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	14.12	
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	21.12	
15.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-гач, гач-фронт</b> ). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1	28.12	
16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>V-степ, кёрл</b> ) Аэробика и её виды.	1	11.01	
17.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	18.01	

18.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	25.01	
19. 20.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2	1.02 8.02	
21. 22.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	2	15.02 22.02	
23.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1	1.03	
24. 25. 26. 27.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4	15.03 22.03 5.04 12.04	
28.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	1	19.04	
29.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1	26.04	
30.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	1	10.05	
31.	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	17.05	
32.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Влияние упражнений йоги на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1	24.05	
33.	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: составление и разучивание танцевальных комплексов.	1	31.05	

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме

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

№	Тема	Кол-во	Дата проведения	
			план	факт
1.	Выполнять основные правила и технику безопасности на занятиях. Характеризовать влияние специальной физической подготовки на организм человека. Сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.	1	10.09	
2.	Объяснять порядок выполнения общей разминки. Выполнять упражнения общей разминки индивидуально и в парах. Базовые шаги аэробики	1	17.09	
3.	Характеризовать понятие «партерная разминка». Выполнять упражнения партерной разминки индивидуально и в парах.	1	24.09	
4.	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Характеризовать понятие «разминка у опоры». Выполнять упражнения разминки у опоры.	1	1.10	
5.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины Повторение шагов базовой аэробики.	1	8.10	
6.	Комплекс упражнений на осанку в парах.	1	15.10	
7.	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета в парах	1	22.10	
8.	Комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени парах.	1	12.11	
9.	Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в парах.	1	19.11	
10.	Комплекс упражнений на гибкость в парах.	1	26.11	
11	Выполнять комплекс упражнений на гибкость в парах.	1	3.12	
12	Комплекс упражнений на расслабление в парах.	1	10.12	
13	Выполнять комплекс упражнений на расслабление в парах.	1	17.12	
14	Комплекс упражнений с предметами, направленный на формирование навыка правильной осанки.	1	24.12	
15	Выполнять комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки с предметами.	1	14.01	
16	Комплекс упражнений с предметами, направленный на профилактику плоскостопия	1	21.01	

17	Выполнять комплекс упражнений по профилактике плоскостопия с предметам	1	28.01	
18	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.	1	4.02	
19	Выполнять комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.	1	11.02	
20	Выполнять акробатические элементы (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо.	1	18.02	
21	Выполнять акробатические элементы (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо.	1	25.02	
22	Демонстрировать технику выполнения дыхательных упражнений.	1	4.03	
23	Беседа «Подвижные игры для развития основных физических качеств».	1	11.03	
24	Выполнять комплекс упражнений на расслабление в парах.	1	18.03	
25	Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в парах.	1	1.04	
26	Выполнять упражнения общей разминки индивидуально и в парах.	1	8.04	
27	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета в парах.	1	15.04	
28	Разминка. Обучение шагам вальса.	1	22.04	
29	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой Совершенствование шагов вальса.	1	29.04	
30	Работа в парах –танцевальные упражнения вальса	1	6.05	
31	Вальс в парах под музыку-совершенствование	1	13.05	
32	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	1	20.05	
33	Комплекс танцевальной аэробики	1	27.05	

## Методическое и материально-техническое обеспечения программы

### Литература для учителя

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.
5. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

6. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
7. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
8. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
9. 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.