

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
начальная школа №1 с. Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской  
области

Проверено  
Методист  
\_\_\_\_\_ В.А.Гражданкина  
«26» августа 2024 г

Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ  
начальная школа №1  
\_\_\_\_\_ В.А. Гражданкина  
Приказ №52-од от «30» августа 2024 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Курс внеурочной деятельности по аэробике спортивно-оздоровительного направления**

Количество часов по учебному плану для детей школьного возраста 10 лет 1 час в неделю –  
34 часа в год.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего  
образования ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка

Автор-составитель: учитель музыки Калмыкова Е.Н.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от « 29» августа 2024 г.

Председатель МО С.Н.Петрушкина

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 года № 286;
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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.

### **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 (5 часов).**

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 (6 часов).**

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. 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, выворотню, 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для детей школьного возраста 10 лет 34 часа

№ п/п	Наименование раздела	Всего о часо в	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Классическая аэробика программа «классики»	13	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация).	Спортивно- оздоровительная.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11320054825016753256">https://yandex.ru/video/preview/11320054825016753256</a>	Беседа, диагностика, викторина. Экскурсия. Просмотр фильма, беседа, игра. Практическая работа.



			<p>Игра «Делаем правильно». Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики.</p> <p>упражнения: вправо-влево, вперёд- назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг.</p> <p>Релаксация – восстановление.</p>			
2	Фитнес-гимнастика и акробатика.	10	<p>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>	Спортивно-оздоровительная.	<p><a href="https://yandex.ru/video/preview/11223073234046205776">https://yandex.ru/video/preview/11223073234046205776</a></p> <p><a href="https://dzen.ru/video/watch/619b4f37c9bf9">https://dzen.ru/video/watch/619b4f37c9bf9</a></p>	<p>Беседа, диагностика, викторина.</p> <p>Экскурсия.</p> <p>Просмотр</p>

			<p>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Повторение и закрепление танцевального комплекса.</p>		<p><a href="https://yandex.ru/video/preview/10223422570844191400?share_t_o=link">f676a121dd5?share_t_o=link</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/10223422570844191400">https://yandex.ru/video/preview/10223422570844191400</a></p>	<p>фильма, беседа, игра. Практическая работа</p>
3	Занятия с элементами йоги.	5	<p>Оздоровление посредством нетрадиционных методик. Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики. Нетрадиционные технологии. Ознакомление, разучивание основных исходных положений в йоге и</p>	<p>Спортивно-оздоровительная.</p>	<p><a href="https://yandex.ru/video/preview/1298978114812790535">https://yandex.ru/video/preview/1298978114812790535</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/4806419404048831991">https://yandex.ru/video/preview/4806419404048831991</a></p>	<p>Беседа, игра. Практическая работа.</p>

			<p>дыхательной гимнастики.</p> <p>Влияние асанов на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.</p> <p>Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.</p>			
4	Образно-сюжетные игры.	6	<p>Работа в группах: составление и разучивание танцевальных комплексов. Работа в группах: представление танцевальных комплексов. Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.</p>	Спортивно-оздоровительная.	<p><a href="https://yandex.ru/video/preview/13080499223096223590">https://yandex.ru/video/preview/13080499223096223590</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/5775196530974205058">https://yandex.ru/video/preview/5775196530974205058</a></p>	Игра. Практическая работа.

			Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.			
--	--	--	--	--	--	--

