

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КУРГАНА
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»

640001, г. Курган (обл.), ул. Станционная, д. 44, тел. (3522) 43-38-62. E-mail: schule36@yandex.ru

Рассмотрена и согласована
на заседании кафедры
естественных наук
МБОУ «СОШ № 36» г. Кургана
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Руководитель кафедры:


Т.А. Игнатова

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 36» г. Кургана


О.В. Матвеева

Приказ № 38 от 30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Аэробика»

возраст учащихся 8 - 10 лет

срок реализации 1 год

на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по аэробике разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «СОШ №36» по которому на кружковую работу по баскетболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 1-4 классах.

Кружковая работа по аэробике входит в образовательную область «Физическая культура»

Программа по аэробике предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по аэробике различного масштаба.

Цели и задачи

Занятия аэробикой направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение аэробики.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными базовыми элементами и шагами;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по аэробике;
- подготовка учащихся к соревнованиям по аэробике;
- отбор лучших учащихся для секций аэробики города Кургана.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; аэробные композиции.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития аэробики, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Аэробные композиции» представлен материал, способствующий обучению составлению аэробных связок и композиций на разные темы с разным физкультурным инвентарем.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила составления аэробных связок и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание аэробных композиций, виды базовых шагов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям аэробикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки составления аэробных связок.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи - 40 шт.
- Обручи разного диаметра -30 шт.

Анализ работы секции «Аэробика»

Аэробика направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Целью программы является углублённое изучение аэробики. Ученики:

- укрепили здоровье;
- Занятия в секции «Аэробика» содействовала правильному физическому развитию;
- Учащиеся приобрели необходимые теоретические знания;
- овладели основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитали силу воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- развили организаторских навыков;
- повысили специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по аэробике;
- Готовы к соревнованиям по аэробике.

Учащиеся с удовольствием посещают секцию «Аэробика», систематически посещают тренировки, привлекая новых занимающихся. Принимали участие в соревнованиях на школьном и городском уровнях.

Занимающиеся секции «Аэробика» служат примером дисциплины, высокой физической подготовки для других учеников, охотно участвуют в мероприятиях по физической культуре в других видах спорта, выступают за честь школы, тем самым поднимая престиж физической культуры среди учеников школы, пропагандируя здоровый образ жизни вообще, введение физкультуры и спорта в жизнь каждого школьника, приучая к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по аэробике

Личностные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- гармоничное телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм.
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Календарно – тематическое планирование кружок аэробики

№	Тема	Часы
1	ТБ на кружке аэробики. Правила поведения, техника выполнения шагов и элементов	1
2	Базовые шаги аэробики. Счет, составление связок, ОФП, подвижные игры	1
3	Ритмическая гимнастика. Составление комплексов ритмической гимнастики. Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1
4	Ритмическая гимнастика. Упражнения сидя и лежа. ОФП. Подвижные игры.	1

5	Стили аэробики. Латино.	1
6	Стили аэробики. Русский фольклор.	1
7	Стили аэробики. Ривердэнс.	1
8	Стили аэробики Рок-н-ролл.	1
9	Стили аэробики. Степ.	1
10	Стили аэробики. Степ в парах.	1
11	Аэробные связки по одному и в парах.	1
12	ОФП по одному и в парах.	1
13	Стили аэробики. Цыганочка.	1
14	Стили аэробики Украинский гопак.	1
15	Стили аэробики. Фитбол – аэробика.	1
16	Силовой комплекс.	1
17	Равновесие – комплекс с подушками.	1
18	Музыкально – акробатические композиции.	1
19	Музыкально – акробатические композиции на степах «Робинзон».	1
20	Музыкально – акробатические композиции на фитболах «Горошины».	1
21	Йога.	1
22	Ритмическая гимнастика. Элементы акробатики: ласточка, березка, мост, шпагат.	1
23	Ритмическая гимнастика. Акробатические прыжки: кувырок вперед, назад, колесо на 2 руках, на 1 руке, рондат, переворот.	1
24	Акробатические композиции: хореография в сочетании с акробатическими элементами «Кошки», «Летка - енька», «А я живу в России», «Морячка»	1
25	Акробатические композиции в парах «Белоснежка»	1
26	Музыкально-ритмические композиции со спортивным инвентарем.	1
27	Эстафеты с элементами акробатики и применением спортивного инвентаря.	1
28	Соревнования на призы Нового года: 1-акробатическое упражнение, 2-акробатические прыжки, 3-акробатические композиции	1
29	Подвижные игры с элементами акробатики – «Обязьяны – охотники», «Делай как я», «Ловишки с заданиями»	1
30	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Конкурс на лучшую подвижную игру.	1
31	Конкурс ритмической гимнастики.	1
32	Конкурс музыкально- ритмических композиций.	1
33	Соревнования по ОФП: пресс, сила, спина.	1

34	Конкурс аэробных связок.	1
35	Стили аэробики. Латина - по 1, по 2, в кругу, степ - латина, акробатические элементы.	1
36	Стили аэробики. Русский фольклор - по 1, по 2, в линиях, в группах, на степах, на фитболах. Акробатические элементы.	1
37	Стили аэробики. Ривер дэнс по 1, по 2, в линиях, в группах, на степах. Упражнения в равновесии.	1
38	Стили аэробики. Рок-н-ролл аэробика по 1, по2, в группах, в кругах, в линиях, на степах, на фитболах. Упражнения в равновесии в парах.	1
39	Базовые шаги аэробики, аэробные связки.	1
40	Йога, любимые асаны.	1
41	Развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики.	1
42	Развитие ловкости. Подвижные игры с элементами йоги.	1
43	Развитие быстроты. Подвижные игры с прыжками.	1
44	Развитие равновесия. Подвижные игры со скакалками.	1
45	Акробатические элементы и акробатические упражнения. Канат - лазание.	1
46	Аэробика, составление восьмерок. Счет.	1
47	Игровая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики и ОФП.	1
48	Акробатические упражнения, акробатические прыжки.	1
49	Музыкально-ритмические композиции с элементами акробатики.	1
50	Техника акробатических элементов парах. ОФП в парах.	1
51	Тематические танцевально-ритмические композиции	1
52	Степ-аэробика, по1, по2, в линиях, в кругу	1
53	Упражнения ОФП на степах	1
54	Музыкально- ритмические композиции	1
55	Музыкально-ритмические композиции на степах	1
56	Музыкально0- ритмические композиции нап фитболах	1
57	Йога, стрейчинг, релаксация.	1
58	Танцевальный микс, ОФП - сила, гибкость, координация	1
59	Судейство. Подвижные игры с элементами акробатики	1
60	Соревнования по акробатическим упражнениям	1
61	Соревнования по музыкально-ритмическим композициям	1
62	Соревнования по ОФП	1
63	Подготовка к показательным выступлениям	1

64	Показательные выступления кружка аэробики.	1
64	Игровая тренировка	1
65	Шуточный футбол	1
66	Подвижные игры с элементами акробатики	1
67	Тренировка ГТО	1
68	Акробатические элементы, связки элементов	1
69	Работа по акробатике в парах, в тройках	1
70	Эстафеты	1