

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Булайская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
Протокол № 6
от «06» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Фирстова Л.Ф.
Приказ № 111/1-0
от «04» мая 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« Аэробика »

Возраст учащихся: 9-11 лет
Срок реализации программы: 1 г.

Составитель: Чушнова З.А.
педагог ДО

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с принятой нормативно-правовой базой Российской Федерации.

Важным компонентом состояния физического здоровья является уровень развития основных двигательных способностей, который у 20-40 % детей младшего школьного возраста в нашей стране характеризуется как низкий.

Между тем, именно этот показатель определяет работоспособность ребёнка, играет большую роль во всестороннем и гармоничном развитии личности.

Программа «Аэробика» ориентирована на сенсомоторное развитие ребёнка, повышение функциональной возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развитие физических качеств посредством выполнения общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс.

Аэробика сочетает в себе и умеренную физическую нагрузку, и элементы танцев, и музыку, то есть всё то, что может заинтересовать и направить детей на путь здорового образа жизни. На занятиях ребята могут выплеснуть излишки энергии, укрепить организм, подзарядиться положительными эмоциями. В отличие от спорта и фитнеса в аэробике нет упражнений повышенной сложности, требующих сверхусилий. Этот вид занятий доступен практически для всех.

Направленность программы. Программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Способствует формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Программа направлена на физическое совершенствование детей, сохранение и укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту; являются источником физического, личностного и социального развития обучающихся.

Актуальность программы заключается в отражении в ее содержании комплексно-системного подхода к физическому, эмоциональному и социально-коммуникативному типам развития ребёнка, как некоей целостности, способствующей не только сохранению, но и укреплению здоровья.

Отличительные особенности программы в том, что аэробика позволяет заниматься детям разного уровня физической подготовки, также предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы, а это, в свою очередь, способствует эмоциональному развитию, овладению коммуникативных навыков.

Адресат программы: в группу набираются дети 9 – 11 лет, не имеющие специальных навыков. Состав группы постоянный, набор детей свободный.

Объём программы: Программа рассчитана на один год обучения, общая продолжительность обучения детей равна 68 часам. В группу набирается не более 15 человек

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, парная, групповая, индивидуальная.

Наблюдение, тестовые задания позволяют педагогу в течение года следить за процессом освоения нового материала и овладением базовыми навыками.

Теоретические занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом. Практические занятия организуются только после того, как обучающиеся освоят теоретическую часть.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём реализации программы – 34 учебных недель, 68 часов за год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин). Программа предусматривает дистанционные формы обучения в случае пандемии или непредвиденных ситуаций.

Цель – Создание оптимальных возможностей для физического, познавательного и социально-коммуникативного развития детей посредством аэробики.

Для достижения этой цели необходимо решение *следующих задач*:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- дать определения понятиям «аэробика», «степ-аэробика», «стретчинг»;
- познакомить с базовыми шагами, закрепить технику выполнения упражнений классической аэробики, степ-аэробики и стретчинга;
- способствовать воспитанию художественно-эстетического вкуса, эстетических потребностей, ценностей и чувств на основе опыта групповой деятельности;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.

Занимаясь в кружке, обучающиеся имеют возможность для получения и развития разнообразных практических навыков, самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1. Введение – 8 часов					
1.1	Правила ТБ. История возникновения и развития аэробики.	1	1	-	Лекция, беседа	
1.2	Основы ЗОЖ	1	1	-	КТД	
1.3	Виды аэробики	1	1	-	Лекция, практическое занятие	Тестирование
1.4	Ритмика	2	-	2	Практическое занятие	
1.5	ОФП	3	-	3	Практическое занятие	Сдача нормативов офп
2	Раздел 2. Классическая аэробика – 26 часов					
2.1	Базовые шаги классической аэробики.	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
2.2	Осанка. Роль мышц в формировании осанки.	2	1	1	Лекция, практическое занятие	
2.3	Техника выполнения	4	-	4	Практическое	

	сложных элементов и аэробных связей				занятие	
2.4	Разучивание комбинаций	18	-	18	Практическое занятие	
3	Раздел 3. Степ-аэробика – 29 часов					
3.1	Основные исходные позиции. Базовые шаги степ-аэробики.	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
3.2	Разучивание комбинаций	25	-	25	Практическое занятие	
4	Раздел 4. Стретчинг – 2 часа					
4.1	Знакомство со стретчингом. Растяжка мышц всего тела.	1	-	1	Практическое занятие	
4.2	Обучение новым упражнениям.	1	-	1	Круговая тренировка	
5	Раздел 5. Итоговые занятия – 3 часа					
5.1	ОФП	1	-	1	Практическое занятие	Контрольная сдача нормативов
5.2	Показательные выступления «Вместе весело шагать»	2	-	2	Практическое занятие	Конкурс
	Итого	68	6	62		

Содержание учебно-тематического плана

Введение (8ч)

Теория. Правила техники безопасности. История возникновения и развития аэробики.

Практика. Ритмика. ОФП.

Классическая аэробика (26ч)

Теория. Базовые шаги классической аэробики. Осанка. Роль мышц в формировании осанки.

Практика. Разучивание базовых шагов, связей и комбинаций классической аэробики.

Степ-аэробика (29ч)

Теория. Основные исходные позиции. Базовые шаги степ-аэробики.

Практика. Закрепление базовых шагов степ-аэробики. Воспроизведение комбинаций степ-аэробики.

Стретчинг (2ч)

Знакомство со стретчингом. Растяжка мышц всего тела. Обучение новым упражнениям.

Итоговые занятия (3 часа)

Контрольная сдача нормативов ОФП. Конкурс показательных выступлений «Вместе весело шагать»

Рабочая программа воспитания.

В Федеральном законе от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» расширяется само понятие «воспитание» – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательный компонент реализуется через проведение мероприятий согласно программе воспитания и календарного плана воспитательной работы МОУ «Булайская СОШ».

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 2) формирование интереса и устойчивого желания к занятиям физической культуры, стремление развивать свои способности, активно участвовать в общественной деятельности.
- 3) воспитание художественно-эстетического вкуса, эстетических потребностей, ценностей и чувств на основе опыта активной физической и познавательной деятельности, слушания музыки и разучивания композиций;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) имеют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 6) проявляют самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения;
- 7) проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- 1) умеют принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) адекватно воспринимают критику, оценку тренера;
- 5) активно включаются в процесс выполнения заданий, запоминают информацию и упражнения;
- 6) развито чувство ритма, музыкальный слух.

Предметные результаты:

- 1) знают определение понятия «аэробика», «стретчинг», виды аэробики; осознают положительное влияние на общее состояние организма разучиваемых упражнений при их правильном выполнении;
- 2) знают технику безопасности при занятиях аэробикой, технику выполнения аэробных упражнений;
- 3) развитие координационных способностей, двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость;

- 4) владеют базовыми шагами аэробики;
- 5) умеют самостоятельно выстраивать композиции к музыке.

Условия реализации программ:

Помещение для теоретической части программы: учебный кабинет, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы, стулья, классная доска, шкафы для хранения учебной и методической литературы, наглядных пособий. На занятиях используются наглядные пособия, газеты. Возможно использование интернет-технологий и мультимедийного оборудования при проведении занятий.

В качестве дидактического материала используются:

- раздаточный материал;
- наглядные пособия;
- сведения из интернета;
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фотографии;
- тесты, кроссворды по темам;
- видеоматериалы по темам;
- компьютерные презентации по темам;
- аудиозаписи с песнями.

Помещение для практической части программы: спортивный зал с оборудованием:

- гимнастические коврики;
- степ-платформы;
- колонка.

Формы аттестации и контроля

1. Тестирование (см. Приложение 1);
2. Сдача нормативов (см. Приложение 2);
3. Конкурс (см. Приложение 3).

Список литературы

- 1) Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков, Н.А. Ушакова [и др]. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
- 2) Бояркин, А.Д. Игровой стретчинг, как метод развития гибкости у младших школьников/А.Д. Бояркин.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-kak-metod-razvitiya-gibkosti-u-mladshih-shkolnikov/viewer>.-Текст: электронный.
- 3) Довыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики/В.Ю. Довыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004 г.
- 4) Зиновьева, Ю.А. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие /Ю.А. Зиновьева, М.Н. Золотухина. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006 – 72 с.
- 5) Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. Учебно-методическое пособие/Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018 - 88 с.
- 6) Методическая разработка по разделу «Игровая физкультура». - URL: <https://shackddt.ru/wp-content/uploads/2022/06/Игровая-физкультура-1.pdf>.- Текст: электронный.
- 7) Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая ступень. - URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf>.- Текст: электронный.

Критерии оценивания тестирования

Тест состоит из 10 вопросов с выбором одного из вариантов ответа. Время на выполнение задания 5 минут. За каждое верно выполненное задание начисляется по 1 баллу. Максимальное количество баллов – 10. Результатом прохождения теста является отметка:

«5» - 9-10 баллов;

«4» - 7-8 баллов;

«3» - 5-6 баллов;

«2» - 4 и менее балла.

Результаты фиксируются в таблицу:

Фамилия, имя	Кол-во набранных баллов	Отметка
...
...

Приложение 3

Критерии оценивания конкурса показательных выступлений:

Учащиеся делятся на 3 группы и в течение одного занятия составляют в группах показательное выступление. Время, на которое нужно построить композицию – 7 минут. На следующем занятии ребята их показывают другим группам. Жюри оценивает их по 5 критериям:

- синхронность движений
- правильность выполнения упражнений
- попадание в ритм
- уместные движения рук и ног
- эстетичность постановки композиции

За каждый критерий ставится балл:

3б. – демонстрируется полностью

2б. – имеются неточности

1б. – демонстрирует не в полной мере

0б. – не демонстрирует

Затем баллы складываются и жюри высчитывает средний балл за выступление, сложив баллы всех участников жюри.

После всех показательных выступлений подводятся итоги, награждают участников грамотами за соответствующие места.

Бланк заполнения результатов:

Название команды: _____

№	Критерий	Кол-во баллов			
		3б.	2б.	1б.	0б.
1	Синхронность движений				
2	Правильность выполнения упражнений				
3	Попадание в ритм				
4	Уместные движения рук и ног				
5	Эстетичность постановки композиции				
	Итого:				