

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №398
КРАСНОСЕЛЬКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
от «30» августа 2023 № 13-од
_____ Н.П.Колоколова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности:
Спортивная аэробика
для учащихся 4 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная аэробика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься компенсируется у них физической.

Целью программы является: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Содержание программы

Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий (1 час)

Организация занятий аэробикой для учащихся в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

Тема 2. История развития аэробики в России (3 часа)

Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики в России и странах зарубежья.

Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Тема 3. Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам (1 час)

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус спортивной аэробики. Спортивная аэробика в России. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

Тема 4. Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей (11 часов)

Базовые элементы аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, таза, туловища, головы.

Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок под счет.

Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики.

Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение комбинаций под счет.

Тема 5. Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (7 часов)

Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: повышение сопротивляемости утомлению в двигательной деятельности, затрагивающей не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления; постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей).

Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости.

Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений.

Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие координационных способностей.

Выполнение усложненных связок и комбинаций, выполняемых ассиметрично, с разноименными движениями рук и ног, со сбоем ритма, выполнение с ограничением зрительного анализатора, упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на гимнастической скамейке, игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Тема 6. Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений (3 часа)

Использование элементов танцевальных направлений в аэробике: латина, русский стиль, хип-хоп и др. Особенности техники выполнения движений.

Определение музыкальных стилей. Подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Составление соревновательной композиции.

Прослушивание и подбор музыкальных произведений. Подбор музыкального сопровождения в соответствии с формой, ритмом, динамическими оттенками упражнения. Выбор темы. Закономерности составления композиции аэробики: вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка. Составление композиций с их последующим анализом.

Тема 7. Комплексное тестирование (2 часа)

Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и объемы тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений).

Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

Зависимость индивидуального здоровья, уровня развития его отдельных показателей от соблюдения принципов здорового образа жизни в процессе развития учащегося. Выработка установок на формирование здорового образа жизни, которые можно использовать в последующие периоды жизни: рациональное и сбалансированное питание; улучшение основных показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма, самоконтроль; ненапряженные отношения в семье, по месту учебы, формирование здорового психологического климата; закаливание; личная гигиена.

Тема 8. Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике (6 часов)

Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений. Разработка сценарного плана соревнований по аэробике, программы соревнований. Документы соревнований. Поведение на соревновании. Жеребьевка. Прогон. Разминка.

Планируемые результаты освоения

В результате прохождения курса должны быть достигнуты результаты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов аэробики, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение технических средств с музыкальным сопровождением.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Цифровые образовательные ресурсы
1	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий	1	Беседа.	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
2	История развития аэробики в России. Виды аэробики и их характеристика. Оздоровительная аэробика и её влияние на развитие организма.	3	Беседа.	https://clck.ru/re6XQ РЭШ https://goo.su/ErjjWy
3	Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.	1	Беседа.	http://www.tangodance.by/
4	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей.	11	практика	https://clck.ru/re6XQ РЭШ https://goo.su/ErjjWy
5	Ознакомление и разучивание комплексов аэробики	7	практика	HTTP://WWW.DANCE.CITY.NAROD.RU/
6	Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений.	3	Беседа. практика	HTTP://WWW.DANCE.CITY.NAROD.RU/
7	Комплексное тестирование	2	практика	HTTP://WWW.MON.GOV.RU/
8	Подготовка (и участие) в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике.	6	соревнование	HTTP://WWW.DANCEON.RU/
	ИТОГО	34		