Рабочая программа внеурочной деятельности по оздоровительной аэробике

« Грация» 1- 2 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Грация» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течении всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Современная оздоровительная аэробика — это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательным — естественные силы природы и гигиенические факторы.

Практическая значимость программы:

- состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья.

Цель программы:

- мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умение сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а так же содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи:

- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством освоения, усложнения ранее изученных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении аэробной композиции различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культуры движений;
- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
 - воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
 - формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Данная рабочая программа включает в себя занятия по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг с элементами йоги), обусловленные материально-технической базой учебного заведения.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 67 занятий для обучающихся 1-2 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Грация» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы

1 год обучения (33 занятия)

Основы знаний, стрейтчинг с элементами йоги – в процессе занятий Классическая (базовая) аэробика – 9 занятий

Цель: способствовать воспитанию коммуникативных качеств, инициативности, самостоятельности действий; развитию быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

Фитбол-аэробика – 4 занятия

Цель: способствовать развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Закаливание организма, укрепление нервной системы.

Танцевальные виды аэробики – 12 занятий

Цель: способствовать воспитанию коммуникативных качеств, инициативности, самостоятельности действий.

Степ-аэробика – 4 занятия

Цель: способствовать развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Танцевальный марофон – 4 занятия

Цель: способствовать развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Закаливание организма, укрепление нервной системы.

2 год обучения (34 занятия)

Основы знаний, стрейтчинг с элементами йоги – в процессе занятий Классическая (базовая) аэробика – 9 занятий

Цель: способствовать воспитанию коммуникативных качеств, инициативности, самостоятельности действий; развитию быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

Фитбол-аэробика – 4 занятия

Цель: способствовать развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Закаливание организма, укрепление нервной системы.

Танцевальные виды аэробики – 13 занятий

Цель: способствовать воспитанию коммуникативных качеств, инициативности, самостоятельности действий.

Степ-аэробика – 4 занятия

Цель: способствовать развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Танцевальный марофон – 4 занятия

Цель: способствовать развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Закаливание организма, укрепление нервной системы.

Программа реализуется по следующему годовому плану:

Учебно-тематический план-график по оздоровительной аэробике.

1 класс (33 часа)

№	Название темы	1-я	2-я	3-я	4-я	
		четверть	четверть	четверть	четверть	
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Классическая	2 недели	2 недели	3 недели	2 недели	
	(базовая)					
	аэробика					
3	Фитбол-аэробика	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя	
4	Танцевальные	2 недели	3 недели	4 недели	3 недели	
	виды аэробики					
5	Степ-аэробика	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя	
6	Стрейтчинг с	В процессе занятий				
	элементами йоги					
7	Танцевальный	1 занятие	1 занятие	1 занятие	1 занятие	

марофон		0	10	0
Итого: 33 недели	7 недель	8 недель	10 недель	8 недель

2 класс (34 часа)

№	Название темы	1-я	2-я	3-я	4-я	
		четверть	четверть	четверть	четверть	
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Классическая	2 недели	2 недели	3 недели	2 недели	
	(базовая)					
	аэробика					
3	Фитбол-аэробика	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя	
4	Танцевальные	3 недели	3 недели	4 недели	3 недели	
	виды аэробики					
5	Степ-аэробика	1 неделя	1 неделя	1 неделя	1 неделя	
6	Стрейтчинг с	В процессе занятий				
	элементами йоги					
7	Танцевальный	1 занятие	1 занятие	1 занятие	1 занятие	
	марофон					
	Итого: 34 недели	8 недель	8 недель	10 недель	8 недель	

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты Метапредметные результаты Предметные результаты

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.
- Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
- демонстрировать уровень физической подготовленности
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Знать различные виды танцевальных упражнений.

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты Метапредметные результаты

Предметные результаты

- определять уровень развития физических качеств;
- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения упражнений по разным видам аэробики, учитывая разные точки зрения;
- управлять своими эмоциями;
- взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния аэробики на физическое, личностное, социальное развитие.
- Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи