



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей № 176»
М.П. Корнева

«21» 08 2018 г.

Рабочая программа
секции «Укрепление здоровья»

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения — одна из актуальных задач современной педагогики. Одна из эффективных форм работы со школьниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить

количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

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.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий фитбол-аэробикой.

Задачи :

Обучающие.

- учиться правильно сидеть на фитболах (*большой мяч*);
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики

Развивающие

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность.

Воспитывающие

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.
- воспитывать организованность.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-4 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

Ребёнок должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;

Ребёнок должен уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять упражнения с использованием фитбола;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Ребёнок должен уметь:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- выполнять упражнения с использованием фитбола;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Приложение
1-4 кл.			
1		Вводный инструктаж . Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Элементы строевой подготовки.	
2		Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	
3		(ОРУ) Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	
4		Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	
5		Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	
6		Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	
7		ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	
8		ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	
9		Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	
10		Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	
11		Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	
12		Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	
13		Знакомство с мячом. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч»	
13		Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола. Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».	
14		Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	
15		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	

16	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	
17	Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом.	
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом.	
20	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	
21	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом.	
22	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	
23	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры с фитболом.	
24	Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона. Подвижные игры с фитболом.	
25	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры с фитболом.	
26	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	
27	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт.)	
28	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	
29	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	
30	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	
31	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры с фитболом.	
32	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	
33	Музыкальные подвижные игры по выбору детей	
34	Открытое занятие.	

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера.

Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Планируемые результаты по программе,

включающие формирование УУД **(универсальных учебных действий).**

1. Приобрести знания о нормах поведения в обществе, научить отличать хорошее от плохого, найти свое место в повседневной жизни. Постоянно само развиваться и самосовершенствоваться. Формировать новые знания, умения и компетентность.

2. Приобрести социальные знания (что такое здоровье, здоровый человек и общество, необходимость быть здоровым, т.д.), понимание социальной реальности (*Я успешен - если здоров!*). Сформировать положительный психологический настрой у детей, привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в самом раннем возрасте. Умение контролировать и оценивать себя.

3. Способствовать приобретению нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого дети смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение. Приобрести практические навыки и уметь применять их в повседневной жизни. Успешные выступления на спортивных соревнованиях по фитнес - аэробике, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2000г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2012. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2004 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2015. – 100 с.