

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 115
Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ СОШ № 115
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 115
А.В. Питерских
Приказ № 728-О от 27.08.2025 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Аэробика»
1 класс
Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 2-3 классы-1 час в неделю/33 часа в год
Срок реализации программы: 2025-2026 гг.

Программу составила:
Краснюкова Елена Александровна
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2025

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Аэробика»

Программа по внеурочной деятельности «Аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

1. Сюжетные игры.

“Два мороза”, “Гуси-лебеди”, “Веселые ребята”, “Космонавты”, “Море волнуется”, “Волк во рву”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи”, “Ловишки-перебежки”, “Салки”, “Хвостики”, Коршун и насадка”, “Колдунчики”, “Кот идет”, “Не ошибись” (с рисунками зверей и птиц), “Кошки-мышки”, “Птицы без гнезда”, “Шишки, желуди, орехи”. Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный (“Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”) и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

1. Бессюжетные игры.

В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. “Класс смирно!”, “Запрещенное движение”, “К своим флажкам”, “Пустое место”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “Чья команда быстрее построится”, “Придумай фигуру”, “На одной ноге”, “Землемеры”, “Увернись от мяча”, “Быстро по местам”, “У ребят порядок строгий”, “Удочка”, “Невод”, “Третий лишний”.

1.3 Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Раздел 2 “Ритмика с элементами детского фитнеса”.

Состоит из четырёх тем: “Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма”, “Ритмико-гимнастические упражнения”, “Элементы базовой аэробики и классической аэробики с предметами”, “Игры под музыку”.

2.1 “Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма”.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба: с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом, приставным шагом, острый шаг, с подниманием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Акцентированная ходьба. Бег: в чередовании с ходьбой, со сменой направления, на носках. Виды ходьбы и бега под музыку: бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг, быстрый и медленный бег. Исполнение ритмичных подскоков, приставных шагов в сторону. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Различие динамики звука “громко — тихо”, “быстро – медленно”. Хлопки в такт музыки. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.

2.2 “Ритмико-гимнастические упражнения”.

Данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения руками. Ассиметричные движения рук и ног. Изучение позиций рук и ног.

Элементы танца и простые танцевальные движения: шаги — мягкий, перекатный, острый, на полупальцах. Бег на носках. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой.

Упражнение на расслабление мышц. “Мягкие руки” - подняв руки вверх, уронить вниз кисти, локти, и слегка наклонившись вперед, уронить руки вниз; руки поднять вверх, уронить вниз с небольшим наклоном вперед. “Маятник” - в широкой стойке, раскачивание руками вправо-влево.

2.4 Элементы детского фитнеса.

Базовые шаги: “Марш”, “Бейсик”, “Степ-тач”, “Дабл-степ”, “Оупен-степ”, “Стрэдл”, “Ни-ап”, “Захлест”, “Греп-вайн”, “V-степ”, “А-степ”, “Хил-диг”, “Кик”, “Ланч”, “Джампинг-джек”. Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Методы обучения: целостный и расчлененный. Используется в работе метод “зеркального показа”. Деятельность, занимающихся на уроках аэробики, может быть организована фронтальным способом (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения).

2.5 “Игры под музыку”

“Запрещенное движение”, “Слушай хлопки”, “Замри”, “Давай поздороваемся”, “Хвостики”, “Гусеница”, “Танец в круг”, “Музыкальные змейки”, “Пятнашки”.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Элементы строевой подготовки.	1
2	Общеразвивающие упражнения для рук. Подвижная игра.	1
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Подвижная игра.	1
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Подвижная игра.	1
5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	1
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1

10	Обучение базовым шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	1
11	Повторение базовых шагов аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1
13	Повторение базовых шагов аэробики в среднем темпе. (V-степ кёрл). Аэробика и её виды. Подсчет музыки.	1
14	Разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.	1
15	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	1
16	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Подвижные игры.	1
17	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	1
18	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1
19	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры.	1
20	Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры.	1
21	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1
22	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1

23	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1
24	Упражнения на развитие осанки, гибкости.	1
25	Коррекционные упражнения. Релаксация.	1
26	Повторение базовых шагов аэробики.	1
27	Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции.	1
28	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	1
29	Повторение комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	1
30	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1
31	Комбинации из изученных элементов аэробики.	1
32	Совершенствование комбинации на 32 счета. Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1
33	«Фитнес - марафон». Комбинации составленные детьми.	1
	Итого:	33

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816867

Владелец Питерских Анна Владимировна

Действителен с 30.06.2025 по 30.06.2026