

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 2033»

МОСКВА, 105425, Щелковское шоссе, дом 26А, ул.3-я Парковая ул. дом 61А, ул.3-я Парковая, дом 46 А,
ул. 5-я Парковая, дом 43А, ул. 5-я Парковая, дом 62, ул. 7-я Парковая дом.33,к.5, Щелковский проезд дом 1А.
тел.8-495-652-02-30, E-mail: school -2033@yandex.ru

Принята на заседании
методического совета
2033
от «29» августа 2017 г.
Протокол № 7
Председатель м/о педагогов
Физической культуры и ОБЖ
Быков А. В.



Утверждаю:
Директор ГБОУ Школы №
И. А. Акулова
«7» августа 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно - спортивной направленности
"Степ-аэробика"

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет
Срок реализации программы: 4 года

Москва, 2017 г.

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

«Степ – аэробика»

Основная педагогическая **направленность** – воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В концепции развития дополнительного образования сказано, что доп. образование осознаётся не как подготовка к жизни или освоения профессии, а становится суть непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как культуры и деятельности. В соответствии с федеральным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется, в том числе и через внеурочную деятельность.

Основное предназначение внеурочной деятельности – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей. Важным периодом в развитии и становлении личности является начальный период обучения. Именно этот возраст наиболее поддается воспитанию и развитию творческих способностей ребенка. Дети младшего школьного возраста наиболее открыты, восприимчивы и любознательны. Основными задачами физического воспитания в младшем школьном возрасте являются: обеспечение благоприятной адаптации ребенка в школе, укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития; успешное развитие двигательных качеств и формирование практических навыков и умений; содействие высокому уровню умственной и физической работоспособности; воспитание морально-волевых качеств; воспитание устойчивого интереса к организационным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, помощь в выборе спортивной специализации и оптимального пути развития физического потенциала ребёнка, подходящей формы общеразвивающих и спортивных занятий, развитие творческой деятельности, творческих способностей.

Если физкультура просто важна для взрослого человека, то для детей всех возрастов она жизненно необходима. Расширение школьной программы, введение компьютеризации, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм и многое другое способствует ограничению двигательной активности детей. Загрязнение окружающей среды, ухудшение качества питания, наследственность, в свою очередь, ведёт к физическому отставанию детей, проявлению различных отклонений, таких, как нарушение осанки, деформация позвоночника, лишний вес и ожирение, близорукость и другие, а далее – к возникновению и развитию различных заболеваний.

Аэробика – это один из подходов к решению комплекса назревших задач. Новизна подачи учебного материала, новые виды двигательных действий всё больше заинтересовывают учащихся, увеличивают их двигательный режим, содействуют возникновению привычки к повседневным занятиям физической культурой и спортом. Аэробика отличается доступностью, так как её содержание базируется на знакомых всем учащимся общеразвивающих упражнениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. В аэробике неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств: ловкости пластичности, гибкости, выносливости, силы. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что увеличивает их воздействие на организм.

На данных занятиях учащиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение упражнения в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с ней. Немаловажным является лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. При выполнении упражнений в партере, в результате активной работы мышц брюшного пресса, и спины, происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребёнок меньше болеет.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она поможет получить гармонично развитое тело, прекрасную осанку, подтянуть мышцы в проблемных местах и выработать выразительные, точные движения. Хотя основой тренируемой частью тела являются ноги, степ укрепит спину и руки. В степе используются те же упражнения, что и классической гимнастике. Все они оказывают положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Цель курса аэробики: создать условия для оптимальной организации двигательного режима младших школьников, обеспечить их активный отдых, удовлетворить естественную потребность в движении, развитие творческой деятельности, творческих способностей.

Задачи курса:

- увеличение объёма двигательной активности;

- стимулировать умственную активность в результате включения творческих заданий,
- развитие физических качеств;
- общее оздоровление организма;
- создание общего положительного эмоционального фона;
- развитие умения координировать работу различных групп мышц в соответствии с ритмом и характером музыки;
- повышение интереса к занятиям спортом.
- улучшение осанки;
- профилактика плоскостопия;
- овладение основами разнообразными движениями;
- развитие координационных способностей; - воспитание дисциплинированности;
- доброжелательное отношение к товарищам.

Программа построена в соответствии со **следующими принципами:**

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениям на расслабление.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 60 минут во внеурочное время (68 часов)

Занятия аэробикой содержат вводную, основную и заключительную части.

Основные задачи вводной части – повышение эмоционального уровня учащихся и функциональная подготовка организма к нагрузкам основной части занятия. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя. Комплекс продолжительностью 8-10 минут может включать 10-15 упражнений. Последовательность упражнений определяется необходимостью возрастания нагрузки. Для этого комплекс начинается с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп: руки, плечевой пояс, упражнения на растягивания и широкую амплитуду. Заканчивается комплекс беговой, прыжковой или танцевальной серией. Частота сердечных сокращений к концу комплекса при выполнении

общеразвивающих упражнений – 120-130 ударов в минуту, а при выполнении беговой, прыжковой или танцевальной серии – 130-140 ударов в минуту. Задача основной части – повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя с включением партерной серии упражнений (упражнения, выполняемые в упоре присев, сидя, упоре лёжа, лёжа на спине, животе, лёжа на боку, с опорой на предплечье, упор на коленях, стоя на коленях и т.д.). В основной части целенаправленно развиваются и укрепляются отдельные мышечные и суставные группы или совершенствуются физические качества, т.е. применяются специализированные комплексы продолжительностью до 20-25 минут. Это могут быть комплексы на укрепление мышечного корсета, развития гибкости и подвижности суставов или способствующие развитию аэробных возможностей организма (повышение выносливости). ЧСС при выполнении комплекса – 130-150 ударов в минуту. Задача заключительной части – снизить нагрузку, успокоить организм занимающегося, подготовить его к последующей деятельности. Средства – применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие активному протеканию восстановительных процессов в организме учащихся. ЧСС – 110 ударов в минуту.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях применяются следующие **формы деятельности учащихся:**

- Фронтальная (предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся).
- Работа в парах, тройках, малых группах .
- Индивидуальная.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия;
- итоговый, проводимый после завершения учебной программы.