Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №292
с углубленным изучением математики
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы №292
Протокол от 31.08 2017г. № 9

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы №292
_____ Пятышева М.В.
Приказ от 31.08 2017 г. № 69

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на основе «Фитнес - аэробики» для 4А класса 2017 - 2018 учебный год

Составитель: Шистерова Александра Евгеньевна

Санкт-Петербург

2017

1.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования,

Письмом Министерства Образования и Науки Российской Федерации «О введении третьего часа физической культуры» от 8 октября 2010г. № ИК-1494/19,

Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательный учреждений Российской Федерации,

планируемыми результатами начального общего образования,

требованиями Основной образовательной программы ГБОУ школа №292,

и ориентирована на работу по учебно-методическому пособиям:

Бесполов Д.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В. и др. «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», г. Москва, 2012 г.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. — 24 с.

Т.И. Суворова. «Танцевальная ритмика для детей»,– СПб.: Музыкальная палитра, 2004 г.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. — 24 с.

Модульная программа третьего урока физкультуры для 1-11 классов рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях РФ для использования в образовательном процессе образовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры Федерации фитнес-аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базовых видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой

популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Для программы по фитнес-аэробике для начальных классов (1-4) за основу взят V модуль Модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «Современные доступные системы физического воспитания». Одним из важнейших средств развития координационных способностей и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами. Большое значение отводиться танцевальным упражнениям – это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в оборудовании.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Это предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, положительной мотивации для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. В этой связи к основным задачам урокам аэробики и фитнеса следует отнести: развитие двигательных способностей, таких как гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота; повышение работоспособности, как общей, так и специальной; формирование правильной осанки и улучшение психического состояния учащихся; развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности. Здесь решается одна из главных задач, которую ставит перед собой учитель физической культуры: повысить интерес к его урокам и привить потребность в систематических занятиях, вести активный образ жизни.

Уроки аэробики и фитнеса – это прекрасное средство не только физического, но и эстетического воспитания. Танцевальная направленность упражнений и музыкальное сопровождение способствует развитию культуры движений, выразительности, пластичности, грациозности, ритмичности, музыкальности и танцевальности.

В аэробике применяются несколько групп упражнений: упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения оздоровительных видов гимнастики, упражнения на формирование и укрепление различных видов мышц – шейпинг, а также базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики и фитбол-аэробики.

1.1. ЦЕЛЕВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НАСТОЯЩЕЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Настоящая рабочая программа учитывает особенности класса. В 4А классе учащиеся в процессе занятий фитнес-аэробикой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, совершенствуют координацию движений, развивают творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям и конкурсам по аэробике и фитнесу.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются вместе с учениками основной группы, но с меньшей нагрузкой и без участия в контрольных тестах и соревнованиях.

Учащиеся, освобожденные от выполнения физических упражнений, осваивают теоретическую часть программы и оцениваются по устным ответам и письменным работам (доклады, рисунки, тесты, творческие работы).

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Целью обучения фитнесу и аэробике является формирование у учащихся 4А класса начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование разносторонне развитой личности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, танцевальным движениям под музыку;

- формирование общих представлений об физической культуре, аэробике, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

3.2 СТРУКТУРА КУРСА

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, на изучение физической культуры (аэробика и фитнес) в 4 классе отводится 34 часа (1 часа в неделю, 34 учебные недели).

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы, раскрывающие понятия о культуре и спорте, истории развития фитнес-аэробики, как составляющей физической культуры, о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Раскрываются понятия о физической, спортивной и аэробной подготовке, соблюдении правил безопасности во время занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности. Содержание раздела «Знания о физической культуре» частично включено в уроки раздела «Физическое совершенствование»

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает освоение жизненно важных умений и навыков, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

В предлагаемой программе учебный раздел «**Физическое совершенствование**» разделен на подразделы в соответствии с разделами фитнеса и аэробики:

- «Степ-аэробика»,
- «Классическая аэробика»,

- «Фитбол-аэробика»
- «Танцевальная аэробика»
- «Шейпинг»
- «Стретчинг»

Общеразвивающие упражнения распределены по разделам базовых видов аэробики и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

4. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения (организации) средней общеобразовательной школы № 292 с углублённым изучением математики Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2017/2018 учебный год сформирован в соответствии с нормативными документами, с учетом образовательной программы, обеспечивающей достижение обучающимися результатов освоения основных общеобразовательных программ, установленных федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС).

Согласно учебному плану ГБОУ школа №292 на 2017-2018 уч. год, предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 часов, из них на изучение физической культуры во 4-ом классе отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)+ 34 часа на Аэробику.

Рабочая программа составлена в соответствии с годовым календарным учебным графиком, учитывая уроки, выпадающие по его расписанию на дни государственных праздников и дни переноса выходных, и скорректирована на текущий учебный год исходя из фактического имеющегося количества учебных часов.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формирует широкий спектр универсальных компетенций, востребованных каждым человеком.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, приобретаемых ими в процессе освоения данной программы:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры
- 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, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в случае неуспеха
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества, находить компромиссы при принятии общих решений
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, аэробики, фитнеса, характеристика их роли и значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 35 учебных часов.

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям в 4А классе:

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Степ-аэробика	-	3	7	-	**10**
2	Фитбол-аэробика	4	4	-	-	**8**
3	Классическая аэробика	-	-	3	7	**10**
4	Танцевальная аэробика	4	-	-	-	**4**
	ИТОГО	**8**	**7**	**10**	**7**	**32**

Физическое совершенствование - 32 часов:

1. Танцевальная аэробика– 4 часа

Виды танцевальной аэробики. Современные направления танцевальной аэробики. Hip-hop аэробика, базовые движения. Формирование умений и навыков выполнения базовых движений современной танцевальной аэробики, умений и навыков связок и комплексов движений танцевальной аэробики с музыкальным сопровождением.

2. Фитбол-аэробика – 8 часов

Понятие фитбол-аэробики, профилактика травматизма, техника базовых упражнений на все группы мышц, техника ударов об пол, бросков, перекатов, формирование навыков правильной посадки на фитболе, развитие равновесия, танцевальный комплекс различной интенсивности, трюковые движения

3. Степ-аэробика – 10 часов

Понятие степ-аэробики, профилактика травматизма. Техника базовых шагов без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги. Прыжковая подготовка: впрыгивание на степ-платформу на одну ногу, разучивание связок и комплексов с использованием базовых шагов. Танцевальный комплекс высокой интенсивности. Самостоятельной составление танцевального комплекса

4. Классическая аэробика – 10 часов

.Понятие кклассической аэробика, требования техники безопасности, формирование умений и навыков выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги, движения руками в различных плоскостях, выполнение движений и упражнений без музыки и с музыкальным сопровождением

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Поурочно-тематическое планирование. Физическая культура. Фитнес-аэробика. 4А класс

Сокращения и условные обозначения:
ТБ – техника безопасности.
ОРУ – общеразвивающие упражнения.

8. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Литература:
    - Рабочая программа
    - Учебно-методические пособия и рекомендации:
        - Бесполов Д.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В. и др. «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», г. Москва, 2012 г
        - Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. — 24 с.
        - Т.И. Суворова. «Танцевальная ритмика для детей»,– СПб.: Музыкальная палитра, 2004 г.
        - Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. — 24 с.
- Интернет-ресурсы.
    - Официальный сайт УМК «Перспектива».
- Технические средства обучения.
    - Музыкальный центр.
    - Микрофон.
- Экранно-звуковые пособия.
    - Аудиозаписи
    - Видеозаписи
- Учебно-практическое оборудование.
    - Степ-платформа (на каждого ученика).
    - Гантели 0,5 кг (на каждого ученика).
    - Мячи «фитболы» диаметр 55 см (1 мяч на 2-х учеников)
    - Коврики для занятий стретчингом (на каждого ученика)
    - Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Фитнес-аэробика» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- о технике безопасности при занятиях различными видами фитнеса и аэробики

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости)
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития мышц ног, рук и туловища;
- выполнять комплексы упражнений для развития координации движений;
- выполнять базовые движения различных видов аэробики