Пояснительная записка.

Основным документом в работе учителя физической культуры является государственная программа Министерства образования России. При работе по государственной программе следует учитывать регион, в котором находиться город, район, где расположена школа, и материальное состояние базы по физическому воспитанию. Не все школы имеют условия для занятий тем или иным видом физических упражнений, в связи с этим обучение и воспитание нетрадиционными методами за счет вариативной части, должны стать традицией в учебном процессе. Предлагаемый методический материал, подготовленный на основе: Программа модифицированная (за основу взята «Методика преподавания оздоровительной аэробики» под редакцией Лорны Френсис)

**Аэробика** – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как в ней нет возрастных ограничений, а многообразие видов аэробики позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

Лорна Френсис (1992),уроки, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации различных сочетаниях, могут в процессе урока переходить на

разную технику (High, Low impаct) и интенсивно. Применяется урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

- увеличение температуры тела;

- подготовку опорно-двигательного аппарата к последую-

щей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;

- увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «це-

левой зоны»;

- повышения расхода калорий при выполнении специаль-

ных упражнений.

В заключительной части урока используются

упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;

- понизить частоту сердечных сокращений до близкой к

норме.

Общая структура урока аэробики

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовительная | Разминка-10 минут.  (Стретчинг- полуприседы, выпады, варианты шагов на месте, в движении) |
| Основная | Аэробная часть. Базовые упражнения. Разучивание сказочных танцевальных движений..-25 мин. |
| Заключительная | Дыхательные упражнения-5 мин.Релаксация-5 мин. |

Данная программа по оздоровительной аэробике предназначена для школьников 7-11 лет. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей школьниц, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами оздоровительной аэробики и акробатики.

На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1.Укрепление здоровья.  
2. Воспитание правильной осанки.  
3. Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;   
4. Профилактика заболеваний.  
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия

6. Повышение работоспособности и двигательной активности, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;

7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.  
 9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Общие требования к осанке на занятиях аэробикой:

- в положении стоя стопы слегка разведены врозь (чаще

всего чуть шире, чем ширина бедра);

- стопы расположены параллельно или слегка разведены

наружу, направление коленей одинаково с носками;

- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);

- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направля-

ют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);

- таз расположен ровно, без перекоса;

- грудь приподнята, плечи на одной высоте;

- голова прямо и составляет с туловищем одну линию;

- при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога ставится

на всю ступню.

Особенностью данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Вводное занятие. Понятие «аэробика». Вводные упражнения. | 1 |  |
| 2-5 | Разминка. Сказка про Винни-Пуха. | 3 |  |
| 6-9 | Разминка. Веселый танец. | 3 |  |
| 10 | Разминка. Сказочные физминутки. | 1 |  |
| 11-14 | Разминка. Силовые упражнения. | 3 |  |
| 15-18 | Разминка. Сказка «Теремок». | 3 |  |
| 19 | Разминка. Сказочные физминутки. | 1 |  |
| 20-23 | Разминка. Сказка « Дюймовочка». Занятия на коврике. | 3 |  |
| 24-26 | Разминка. Подвижные игры-сказки. | 2 |  |
| 27-29 | Разминка. Сказка «Волк и семеро козлят». | 3 |  |
| 30. | Разминка. Котауси и Мауси. | 1 |  |
| 31-32. | Разминка. Здоровые спинки « Елки-палки». | 2 |  |

«УТВЕРЖДАЮ» « СОГЛАСОВАНО» «РАССМОТРЕНО»

Директор школы Заместитель Руководитель М.О .

директора по УВР

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2011г « \_\_\_\_»\_\_\_\_\_2011 г «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2011г

\_\_\_\_\_\_Н.В. Бучнева \_\_\_\_\_ Е. И. Кашина \_\_\_\_\_

Рабочая программа на 2011-2012 учебный год

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Название программы\_\_\_Сказочная аэробика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Автор\_\_Лорна Френсис ,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа рассчитана на 34 часа, тематическое планирование прилагается.

Ф.И.О. учителя \_\_Захарченко Елена Викторовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*.*