

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Железнодорожная средняя общеобразовательная школа № 1"

Принято
методическим советом
МОУ "Железнодорожная СОШ № 1"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса
"Степ-аэробика"
2024– 2025 учебный год

г. Железнодорожск-Илимский, 2024

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате изучения курса «Степ-аэробика» обучающимися средней школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях 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 интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 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 курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

История фитнес-аэробики-3ч. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и

музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Физическое совершенствование-8ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности -7ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов-17ч.

фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка (тренинг):

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, количество часов	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
1	История фитнес-аэробики-3ч.	Вводный инструктаж. Первичный на рабочем месте. История развития фитнес – аэробики в мире и России.	1	Рассказывать об истории олимпийского движения, о великих спортсменах – олимпийцах России, их достижениях. Рассказывать об истории развития фитнеса в мире и россии, называть и отличать виды аэробики.
2		Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре	1	
3		Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.	1	
4	Физическое совершенствование – 8ч.	Тестирование начального уровня физического развития.	1	Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укрепления здоровья. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий физ. упражнениями.
5		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1	
6		Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди.	1	
7		Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей.	1	
8		Комплексы и комбинации на воспитание силы	1	
9		Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости.	1	
10		Комплексы и комбинации на воспитание координации движений.	1	
11	Упражнения и комплексы на воспитание быстроты.	1		
12	Способы двигательной (физкультурной) деятельности-7ч.	Разучивание базовых шагов, движения руками.	1	Раскрывать способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья. Составлять комплекс упражнений для развития гибкости, координации и выполнять их во время самостоятельных
13		Закрепление базовых шагов, движения руками.	1	
14		Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1	
15		Составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	1	
16		Выполнение базовых шагов с музыкальным сопровождением.	1	

17	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики-17ч.	Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	1	занятий. Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий.
18		Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости	1	
19		Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением.	1	<p>Определять основные признаки утомления, регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.</p> <p>Описывать технику выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки во время выполнения базовых шагов, анализ, исправление их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.</p>
20		Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением.	1	
21		Демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	1	
22		Разучивание танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений	1	
23		Закрепление танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений.	1	
24		Разучивание базовых элементов степ-аэробики.	1	
25		Закрепление базовых элементов степ-аэробики.	1	
26		Сравнение классической и степ-аэробики.	1	
27		Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой.	1	
28		Подбор упражнений в показательные выступления.	1	
29		Разучивание комплекса для показательных выступлений.	2	
30			2	
31		Закрепление комплекса для показательных выступлений	2	
32			2	
33		Тестирование уровня физического развития по итогам занятий.	1	
34		Показательные выступления.	2	
35	2			
		Итого часов:	35	

Согласовано
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Кагальницкой СОШ №1
от «___» _____ 201_ года №___
_____ Л.А.Катянова

Согласовано
с зам.директора по УВР
МБОУ Кагальницкой СОШ №1
_____ Л.А. Катянова
от «__» _____ 20__ года