

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №1

Принято
методическим советом
МОУ "Железнодорожной СОШ № 1"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Учитель | Рюпина Т.Г. 1КК |
| Класс | 5- 7 |
| Всего часов в год | 34 часа |
| Всего часов в неделю | 1 час |

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.

Система оценки планируемых результатов

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Степ-аэробика» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № 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 занятий. Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом |
| 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 | | Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение. | 1 | индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий. |
| 18 | | Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости | 1 | |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики-17ч. | Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением. | 1 | <p>Определять основные признаки утомления, регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий. Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели. Описывать технику выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки во время выполнения базовых шагов, анализ, исправление их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги. 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 | | | | |
| 31 | | Закрепление комплекса для показательных выступлений | 2 | |
| 32 | | | | |
| 33 | | Тестирование уровня физического развития по итогам занятий. | 1 | |
| 34 | | Показательные выступления. | 2 | |
| 35 | | | | |
| | | Итого часов: | 35 | |

