МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Чукотского автономного округа
Управление социальной политики Администрации городского округа Певек
МБОУ Центр образования г.Певек

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Центр образования г.Певек
протокол №1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ Центр образования г. Певек
приказ № 02-02/464
От «30» августа 2023г.

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 16:02:22 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Степ-аэробика для малышей»

Реализация интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся

Возраст участвующих в реализации данной программы:
7 - 9 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
Каримова Евгения Александровна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория.

г. Певек
2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Степ-аэробика для малышей» составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №286;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
5. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2023-2024 уч. год, утвержденным приказом от 30.08.2023 №02-02/464
6. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.
7. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
8. Национальным проектом «Образование».

Пояснительная записка

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. **Продолжительность занятий** 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы.

Первый уровень результатов – это приобретение школьниками социальных знаний. Таких как - общественные нормы, устройство общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе, первичное понимание социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – это получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Таким как – человек, семья, Родина, природа, мир, труд, культура.

Третий уровень результатов – это получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Программа по внеурочной деятельности «Степ-аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- вести здоровый образ жизни;
- осознавать основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать чувств других людей и сопереживать им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- осознавать основные моральные нормы на занятиях фитнесом и ориентироваться на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Содержание программы включает в себя семь разделов:

№ п/п	Название раздела	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	**Введение в образовательную программу**	правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Беседа	Проблемно-ценностное общение
2	**Общая физическая подготовка**	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.	Спортивные игры, соревнования	Игровая, Спортивно-оздоровительная,

3	**Специальная физическая подготовка**	танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него	Спортивные игры, соревнования	Досугово-развлекательная
4	**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.	Спортивные игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная,
5	**Фитбол-аэробика**	обучение седу на мяче, прыжки на мяче, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики, закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	Спортивные игры, соревнования	Досугово-развлекательная, Спортивно-оздоровительная
6	**Оздоровление**	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.	Спортивные игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная
7	**Закрепление и обобщение полученных знаний и умений**	возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов степ, фитбол-аэробики. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.	Спортивные игры, соревнования	Досугово-развлекательная, Спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование программы

п/п	*Тема занятия*	*Содержание*	*часы*
		1 класс	
		I. Введение в образовательную программу (4 часа)	
1	ТБ, введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1
2	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФ)	1
3	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий)	1
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика	1
		II. Общая физическая подготовка (8 часов)	
5-6	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	2
7	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	1
8-9	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	2
10-12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	3
		III. Специальная физическая подготовка (11 часов)	
13	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	1
14	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	1
15	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1
16	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	1
17-18	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещѐнные упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2

19-20	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2
21-23	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	3
IV. Степ-аэробика (11 часов)			
24	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степах	Разучивание базовых шагов на степе	1
25-26	Степ-аэробика	Разучивание базовых шагов на степе	2
27-30	Степ-аэробика	Разучивание аэробных связок на степе	4
31-32	Степ-аэробика	Упражнения на растяжку мышц ног	2
33-34	Итоговые занятия. Обобщение. Танцевальные композиции	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2
35-37	Резервные уроки		3

Тематическое планирование программы

п/п	***Тема занятия***	***Содержание***	***часы***
2 класс			
Введение в образовательную программу (4 часа)			
1	ТБ, введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1
2	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФ)	1
3	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий)	1
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика	1
Общая физическая подготовка (8 часов)			
5-6	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	2
7	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета	1
8-9	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета.	2

		Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	
10-12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	3
Специальная физическая подготовка (11 часов)			
13	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики	1
14	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	1
15	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1
16	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	1
17-18	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещѐнные упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2
19-20	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2
21-23	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	3
Степ-аэробика (11 часов)			
24	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степах	Разучивание базовых шагов на степе	1
25-26	Степ-аэробика	Разучивание базовых шагов на степе	2
27-30	Степ-аэробика	Разучивание аэробных связок на степе	4
31-32	Степ-аэробика	Упражнения на растяжку мышц ног	2
33-34	Итоговые занятия. Обобщение. Танцевальные композиции	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2
35-37	Резервные уроки		3