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 16:04:23 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Степ-аэробика для малышей»

Направление программы:
спортивно-оздоровительное

Возраст участвующих в реализации данной программы:
9 - 11 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 06 октября 2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
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 04.05.2023 №02-02/363
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,	Спортивные игры, соревнования	Игровая, Спортивно-оздоровительная,

		скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.		
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	Спортивные игры, соревнования	Досугово-развлекательная, Спортивно-оздоровительная

		треугольнику, по кругу.		

Тематическое планирование

3 класс			
Фитбол-аэробика (6 часов)			
1	Фитбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся	1
2-3	Фитбол-аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче	2
4	Фитбол-аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	1
5-6	Фитбол-аэробика	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	2
Оздоровление (16 часов)			
7	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1
8-9	Коррекционные упражнения	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2
10-11	Коррекционные упражнения	Дыхательная гимнастика	2
12-13	Коррекционные упражнения	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
14	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1
15-16	Йога	Комплекс детской йоги	2
17-18	Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
19	Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	1
20-21	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
22	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1

VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(12 часов)			
23-25	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	3
26	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	1
27	Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1
28-29	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	2
30-31	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Латино», релаксация	2
32-33	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2
34	Итоговое занятие		1
4 класс			
Фитбол-аэробика (6 часов)			
1	Фитбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся	1
2-3	Фитбол-аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче	2
4	Фитбол-аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	1
5-6	Фитбол-аэробика	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики	2
Оздоровление (16 часов)			
7	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных	1

		заболеваний. Профилактика плоскостопия	
8-9	Коррекционные упражнения	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике	2
10-11	Коррекционные упражнения	Дыхательная гимнастика	2
12-13	Коррекционные упражнения	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
14	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1
15-16	Йога	Комплекс детской йоги	2
17-18	Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
19	Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	1
20-21	Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
22	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1
Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(12 часов)			
23-25	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	3
26	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	1
27	Стили танцевальной аэробики ОРУ для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.	1
28-29	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	2
30-31	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	«Латино», релаксация	2
32-33	Танцевальная	Составление и совершенствование	2

	композиция	итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	
34	Итоговое занятие		1
35-37	Резервные занятия		3