

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» Г.ПЕВЕК»**

«СОГЛАСОВАНО»

Т.Е. Евдокимова,
заместитель директора по ВР
«31» августа 2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению Протокол
методсовета № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ
Центр образования г.Певек
от «31» августа 2024г.
№ 02-02/670

**РАБОЧАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Степ аэробика»**

Направление деятельности:

спортивно - оздоровительная

Возраст детей: 11-12 лет

Срок реализации: 2024-2025 уч. годы

Составитель:

Каримова Евгения
Александровна,
учитель физической культуры

г. Певек
2024г.

Пояснительная записка

В своей деятельности руководствуюсь нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Федеральным законом от 3 августа 2018 года № 317 – ФЗ);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
3. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
4. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2021-2022 уч. год с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
5. 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.
6. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
7. Национальным проектом «Образование»;
8. Программы “Физическая культура”, 5-8 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.;
9. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
10. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Степ аэробика» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и аэробики введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Отличительная особенность программы:

Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к аэробике как массовому виду спорта.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения программы

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Степ аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

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

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- 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;
- 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;
- 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.

/п	Тема занятия	Содержание	часы	Дата проведения	
				план	факт
	2	3		5	6
Базовая аэробика (60 часов)					

	Элементы аэробики.	Понятие «Степ аэробика». Запрещенные движения. Ознакомление с базовыми шагами		1. 2. 3. 4. 5. 6.	
	Разучивание базовых шагов	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	0	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	
	Совершенствование базовых шагов на два счета	Совершенствование базовых шагов на два счета. Подсчет музыки. Стретчинг.		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	
	Разучивание базовых шагов на четыре счета	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Степ аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	
	Совершенствование базовых шагов на четыре счета	Совершенствование базовых шагов на четыре счета. Подсчет музыки. Стретчинг.	0	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	
	Комбинации шагов на два и четыре счета.	Комбинации шагов на два и четыре счета. Подсчет музыки. Стретчинг.	0	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	

	Скрестные шаги	Скрестные шаги. Шаги и подъемы. Подъемы прямых ног.		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	
Ритмико-гимнастические упражнения (8 часа)					
	Упражнения на выработку осанки	Комплексы ОРУ Упражнения на выработку осанки. Совершенствование упражнения на координацию. «На одной ноге».		1. 2. 3. 4. 5.	

	Упражнение на расслабление мышц	Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц. «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Чья команда быстрее построится»		1. 2. 3.	
--	--	---	--	----------------	--