

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 269»

РАССМОТРЕНО Протокол заседания МО № 1 от «29» августа 2023 Рук. МО /Стручкова А.А./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР /Ягьяева А.Ю./ «30» августа 2023	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ООШ №269 /Граб В. П./ «31» августа 2023
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: физкультурно-оздоровительное

Наименование: «Степ-аэробика»

Возраст обучающихся (класс): 3 класс

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель: В.С. Мишина учитель физической культуры первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес аэробика - это современное, популярное альтернативное средство развития физической активности детей младшего школьного возраста. Перейдя на ступень общего образования, у ребенка появляется угроза гиподинамии. Фитнес аэробика - это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, которая эффективно развивает выносливость, гибкость, силу, координацию движения. Высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению в процессе занятий благотворно влияет на психо-эмоциональное состояние ребенка. Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, в частности выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения. Сложные и разнообразные движения фитнес аэробики вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нормальному росту и укреплению всех функций и систем организма. Упражнения на внимание, сообразительность, воображение отлично тренируют память учащихся, при этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. А главное полученные знания помогут учащимся в борьбе за здоровье в будущем.

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 68 часов, 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Правила по т /б на занятиях по степ-аэробике. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях аэробикой, индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Пагубное влияние на организм человека вредных привычек. (курение, алкоголизм, наркомания).

История возникновения аэробики.

Роль и значение аэробики в профилактике заболеваний и сохранении здоровья. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат, ритм, темп, размер). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания.

Физические качества человека. Комплекс ОРУ.

Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Принципы оздоровительной тренировки. Способы Самоконтроля. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (УГГ, физкультминутки). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Элементарные функциональные пробы.

Базовые шаги. Ходьба, повороты, переходы, приставные шаги, выпады. Выполнение элементов аэробики с мягкими игрушками, мячами, скакалками, обручами, фитбол мяч, степ платформы.

В большинстве случаев при выполнении элементов предметы удерживают двумя руками.

-подбрасывание вверх;

-передача различных предметов из одной руки в другую;

-передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами и др.

Комплекс упражнения под музыку с предметами. Классическая и танцевальная аэробика: базовые элементы со сменой и без смены лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; движения руками; разнообразные движения из традиционных и современных танцев; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила и техника выполнения упражнений;

- основы ЗОЖ;

- правила поведения во время выполнения упражнений;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

-выполнять упражнения (равновесие, сила, гибкость, координация);

-проявлять интерес к теоретическим знаниям;

Личностные результаты

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к другим участникам процесса;

- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из разных ситуаций;

- проявлять находчивость в возникающих ситуациях;

- уметь слушать и вступать в диалог;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- следить за здоровьем;

Метапредметные результаты:

- применять полученные навыки в жизненных ситуациях;

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы	Вид деятельности
1	Инструктаж по т /б на занятиях по степ-аэробике.	1	https://ncrdo.ru/center/blog/aerobika-dlya-detey-cto-eto-takoe/	Инструктаж
2	История возникновения аэробики.	1	https://ncrdo.ru/center/blog/aerobika-dlya-detey-cto-eto-takoe/	Беседа
3	Физические качества человека. Комплекс ОРУ.	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	Комбинированный
4	Принципы оздоровительной тренировки. Способы самоконтроля.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	Интервальный
5	Базовые шаги. Ходьба, повороты, переходы, приставные шаги, выпады.	13	https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi	Интервальный
6	Комплекс упражнения под музыку с предметами.	9	https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi	Комбинированный
	Общее количество часов	34		

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	История возникновения аэробики. Комплексы ОРУ.	1
2.2	Комплексе упражнений на пресс.	1
3.	Физические качества человека. Комплекс ОРУ.	9
3.1	Комплексе упражнений на развитие гибкости	2
3.2	Комплексе упражнений на развитие ловкости	2
3.3	Комплексе упражнений на развитие быстроты	2
3.4	Комплексе упражнений на развитие силы	2
3.5	Комплексе упражнений на развитие выносливости	1
4.	Принципы оздоровительной тренировки. Способы самоконтроля	1
4.1	Дневник самоконтроля. Комплексе упражнений на восстановление дыхания.	1
5.	Базовые шаги. Ходьба, повороты, переходы, приставные шаги, выпады. Основные функции организма.	13
5.1	Основные движения руками. Базовые шаги	2
5.2	Комплексе упражнений силовой аэробики. Базовые шаги	2
5.3	Комплексе упражнений с «фитболом». Базовые шаги	3
	Комплексе упражнений на равновесие. Базовые шаги	3
5.4	Танцевальные виды аэробики, связка из упражнений под музыку.	3
6.	Комплексе упражнения под музыку с предметами.	9
6.1	Комплексе упражнений со скакалкой. Базовые шаги	2
6.1	Комплексе упражнений с мячами под музыку	2
6.3	Комплексе танцевальных упражнений под музыку	2
6.4	Игры на внимание	2
6.5	Работа по станциям.	1
	Итого	34