

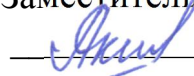


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: shkola1zeva@rambler.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 А.И. Якшина



УТВЕРЖДЕНА
приказом МОАУ СОШ № 1
от 30.05.2018 № 183-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Степ - аэробика

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

8 - 9 классы

Учитель: Севостьянова Светлана Сергеевна

г.Зея, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу содержания программного материала физической культуры по степ - аэробике для девушек в 9 - 11 классов легла программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики, рекомендованная экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования основной и подготовительной группами обучающихся в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Занятия степ-аэробикой положительно влияют на физическую подготовленность обучающихся, на работоспособность; силовую подготовленность - силу мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц бедра; гибкость и развитие координационных способностей. Каждая занимающаяся получает заряд энергии и бодрости, а также море позитивных эмоций, с энтузиазмом осваивая новые программы по степ - аэробике.

Занятия степ - аэробикой укрепляют веру в собственные силы, придают уверенность в себе. Они также, направлены на воспитание и поддержание умения в необходимый момент мобилизовать все свои силы, а стандартные движения выполнять с минимальным усилием, напрягая только необходимые группы мышц, т.е. умение экономно и свободно двигаться, рационально расходовать силы в профессиональной деятельности и в быту.

Целью учебной программы для девушек по физической культуре на основе элементов степ - аэробики является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средства степ - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

- формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами степ - аэробики

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями

– воспитание положительных качеств личности, эстетического и нравственного воспитания, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности.

Задачи образовательной программы:

Обучающие

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам степ-аэробики.
2. Сформировать музыкально-двигательные навыки: выразительности, пластичности и грациозности движений;
3. Сформировать систему знаний истории развития степ-аэробики

Развивающие

1. Совершенствовать функциональные возможности организма, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной систем;
2. Повысить работоспособность, двигательную активность и совершенствовать основные физические качества, развивать мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
3. Развивать внимание, память, мышление, чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
4. Развивать творческие способности, чувство уверенности в себе.
5. Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

Воспитательные

1. Формировать правильную осанку
2. Совершенствовать психомоторные способности, повысить эмоциональный уровень, воспитать позитивное отношение к движению, привлечь обучающихся к увлекательному миру музыки, степ-аэробики и здорового образа жизни.

3. Воспитывать высокие волевые качества, чувство ответственности и товарищества, взаимопомощи; коллективные движения (синхронность)

4. Формировать морально-этические и эстетические чувства, эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях,

5. Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение, приспособленное для занятий степ - аэробикой, инвентарь),

– реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности девушек;

– соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания, в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной деятельности;

– расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений степ - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по степ - аэробике;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

учащиеся должны знать/понимать:

- влияние аэробной нагрузки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях степ - аэробикой;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять композиции из базовых элементов степ - аэробики;
- выполнять простейшие элементы Стретчинг и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов степ - аэробики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы степ - аэробики

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- 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,
- 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.

2. 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 современных видах физической деятельности;
- 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 физической 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;

– 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.

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

– формирование знаний о роли степ - аэробики в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– изложение фактов истории развития степ - аэробики, ее основ и влияния 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;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов степ-аэробики;

– 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 комбинаций из базовых элементов степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без него.

Ожидаемые результаты реализации программы

- I. Результаты первого уровня
 - ✓ Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни
 - ✓ Об основных нормах гигиены
 - ✓ О технике безопасности при занятиях на степ – платформах
 - ✓ О правилах конструктивной групповой работы
- II. Результаты второго уровня
 - ✓ Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей
 - ✓ Знать влияние занятий степ - аэробикой на организм человека
 - ✓ Знать и уметь применять средства восстановления в оздоровительной тренировке
 - ✓ Знать особенности питания при занятиях степ - аэробикой
- III. Результаты третьего уровня
 - ✓ Приобретение опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве
 - ✓ Опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками
 - ✓ Опыта принятия на себя ответственности за других
 - ✓ Знать особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений
 - ✓ Составлять и выполнять композиции из базовых элементов степ - аэробики;
 - ✓ Выполнять простейшие элементы стретчинг и восстановления после нагрузки;
 - ✓ Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов степ - аэробики;

Техническая подготовленность. Уметь выполнять базовые шаги степ - аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии - разнообразие элементов;
- Технически правильное положение рук, ног и стоп;
- Контроль осанки;
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

- При оценивании так же необходимо учитывать
- критерий артистизма:
- Оригинальность хореографии (комбинаций);
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенностью программы является использование специальной степ - платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку.

Степ-аэробика включает в себя выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него.

Составление обучающимися самостоятельных комплексов - комбинаций и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе степ – аэробики включает следующие разделы: *«Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Музыкально-двигательная подготовка»*

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»:

- Знания о степ - аэробике: история развития и современное состояние степ - аэробики;
- Знания о роли степ - аэробики в укреплении здоровья и влиянии аэробных занятий на организм человека;
- Техника безопасности на занятии, наиболее распространенные ошибки при использовании степ - платформы, запрещенные движения;
- Базовые элементы в степ - аэробике и их терминология;

- Основы занятий с музыкальным сопровождением;

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»:

- Строевые упражнения;

- Общеразвивающие упражнения и особенности разминки перед степ - аэробикой;

- Стретчинг и суставная гимнастика;

- Общая физическая подготовка - упражнения на основные мышечные группы;

- «Оздоровительная» подготовка - упражнения на правильную осанку и дыхание;

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»:

- Обучение базовым элементам;

- Соединение базовых элементов в простые аэробные комбинации;

- Добавление к данным комбинациям движений руками в различных плоскостях;

Раздел 4. «Музыкально - двигательная подготовка»:

- Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации;

- Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа;

- Включение в комбинации вращательных движений, перестроений и передвижений по площадке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

1.	Водное занятие	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-
3.	Классическая аэробика	8	-	8
4.	Степ - аэробика	20	-	20
	Итого:	33	5	28

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	По плану	По факту
1	Т.Б. на занятиях степ - аэробикой. Разучивание простых шагов.	14.09	
2	Разучивание простых базовых шагов на месте.	21.09	
3	Упражнения для мышц спины и пресса, стретчинг.	28.09	
4	Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад.	5.10	
5	Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений.	12.10	
6	Упражнения в партере для развития силовых качеств.	19.10	
7	Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом.	26.10	
8	Обучение базовым шагам степ - аэробики. Упражнения на осанку.	9.11	
9	Разучивание базовых шагов степ - аэробики. Упражнения для мышц рук и пресса.	16.11	
10	Упражнения на степ - платформах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.	23.11	
11	Упражнения на степ - платформах. Упражнения с гимнастическими палками.	30.11	
12	Упражнения на степ - платформах. Упражнения на равновесие и координацию.	7.12	
13	Разучивание связки в степ - аэробики. Упражнения для мышц рук и пресса.	14.12	

14	Совершенствование техники исполнения связки степ - аэробики.	21.12	
15	Составление комбинации степ - аэробики. Силовые упражнения.	28.12	
16	Составление комбинации степ - аэробики. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	11.01	
17	Упражнения на степ – платформе. Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).	18.01	
18	Упражнения на степ – платформе (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).	25.01	
19	Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Изометрические упражнения для развития физических качеств.	1.02	
20	Составление комбинации степ - аэробики. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	8.02	
21	Составление комбинации степ - аэробики. Изометрические упражнения для развития физических качеств.	15.02	
22	Повторение изученных связок в степ – аэробике. Стретчинг.	22.02	
23	Упражнения на степ – платформе (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	1.03	
24	Упражнения на степ – платформе. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.	15.03	
25	Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками). Упражнения на релаксацию.	22.03	
26	Танцевальная связка на степ – платформе. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание.	5.04	
27	Танцевальная связка на степ – платформе. Изометрические упражнения для развития физических качеств.	12.04	
28	Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.	19.04	
29	Составление связки базовой аэробики. Стретчинг.	26.04	
30	Базовая аэробика. Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.	10.05	
31	Комплекс упражнений йога-аэробики (упражнения из пилатеса).	17.05	
32	Комплекс степ - аэробики. Круговая тренировка для развития физических качеств.	24.05	
33	Танцевальная связка на степ – платформе. Стретчинг.	31.05	

Список литературы

1. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес - аэробики. - М.: Радуга, 2012- 133с.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.,ил. – С. 457–527.
2. Francis L., Francis P., Miller G. Introduction to Step Reebok. –Boston: Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
6. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. /Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
7. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб. -метод. Советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физкультуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. –Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
8. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр. Школьная книга 2005.
9. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга 2007