

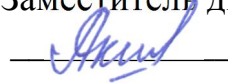


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: shkola1zeya@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

6 -7 классы

Учитель: Севостьянова Светлана Сергеевна

г.Зея, 2018

Пояснительная записка

В основу содержания программного материала физической культуры по степ - аэробике для девушек в 6 – 7 классах 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 межпредметных 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 обучения

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.

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 физической деятельности:

- формирование знаний о роли степ - аэробики в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний 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

№ 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 (марш, аут, аут – ин, степ, А – степ, мамбо).	21.09	
3	Уметь выполнять базовые шаги без смены лидирующей ноги. Упражнения для мышц спины и пресса, стретчинг.	28.09	
4	Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад, согласовывая с руками.	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	Функциональная тренировка. Комплекс гантельной гимнастики.	9.11	
9	Классическая аэробика: базовые шаги с движением рук. Стретчинг.	16.11	
10	Базовые шаги и их модификации, движения руками. Стретчинг.	23.11	
11	Базовые шаги со сменой лидирующей ноги (степ - тач, ни – ап, кик, сайд, кёрл, опен – степ, греп - вайн). Силовые упражнения для мышц спины и живота.	30.11	
12	Базовые шаги со сменой лидирующей ноги. Изометрические упражнения для развития физических качеств.	7.12	
13	Степ – аэробика базовые шаги. ОРУ на осанку.	14.12	
14	Упражнения на степ – платформе. Круговая тренировка для развития физических качеств.	21.12	
15	Разучивание связки. Силовые упражнения в парах. Стретчинг.	28.12	
16	Составить комплексы из изученных базовых шагов степ – аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. Изометрические упражнения для развития физических качеств.	11.01	
17	Функциональная тренировка.	18.01	
18	Степ – аэробика: совершенствование всего комплекса тренировки.	25.01	

19	Танцевальная связка на степ – платформе. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание.	1.02	
20	Составление связки базовой аэробики. Стретчинг.	8.02	
21	Базовая аэробика. Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.	15.02	
22	Комплекс упражнений йога-аэробики (упражнения из пилатеса).	22.02	
23	Упражнения на степ - платформах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.	1.03	
24	Упражнения на степ - платформах. Упражнения с гимнастическими палками.	15.03	
25	Упражнения на степ - платформах. Упражнения на равновесие и координацию.	22.03	
26	Разучивание связки в степ - аэробики. Упражнения для мышц рук и пресса.	5.04	
27	Совершенствование техники исполнения связки степ - аэробики.	12.04	
28	Составление комбинации степ - аэробики. Силовые упражнения.	19.04	
29	Составление комбинации степ - аэробики. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	26.04	
30	Упражнения на степ – платформе. Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).	10.05	
31	Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Изометрические упражнения для развития физических качеств.	17.05	
32	Составление комбинации степ - аэробики. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	24.05	
33	Повторение изученных связок в степ – аэробике. 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. Зациорский 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