

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27**

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению на заседании  
педагогического Совета школы  
Протокол №\_\_ от \_\_.08.2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 27  
\_\_\_\_\_  
О.В. Антонова  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_.08.2024г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предметная область **Кружковая работа**

Наименование учебного курса **Степ-аэробика**

Уровень общего образования: **среднее общее образование**

Класс: **8-11**

Срок реализации программы **2024-2025 учебный год**

Количество часов **34,** в неделю **1**

Учитель: **Бабенко Татьяна Владимировна**  
**высшая категория**

## Пояснительная записка

### *Актуальность*

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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 танцевальной 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.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

| Задачи        | 8-11 класс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обучающие     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ отработка элементов строевой подготовки;</li> <li>➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li>➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> <li>➤ дать понятие танцевального рисунка;</li> <li>➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.</li> </ul> |
| Развивающие   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ начальное развитие специальных качеств;</li> <li>❖ развивать критичность и самокритичность.</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| Воспитывающие | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li>✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности «Степ - аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастике;
- 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 танцами, 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 являться 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.

### **Содержание программы**

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

**Учебно-тематический план**  
**8-11 класс**  
Учебная нагрузка: 1 час в неделю

| №<br>темы    | Название темы                       |                                                                              | Количество часов |          |       |
|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|              |                                     |                                                                              | Теория           | Практика | Всего |
| 1.           | <b>Теоретическая<br/>подготовка</b> | ТБ, введение в образовательную программу.                                    | 1                |          | 1     |
| 2.           |                                     | Гигиена спортивных занятий.                                                  | 1                |          | 1     |
| 3.           |                                     | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.                          | 1                |          | 1     |
| 4.           | <b>Общес<br/>изичес</b>             | Элементы строевой подготовки                                                 |                  | 1        | 1     |
| 5.           |                                     | Силовые упражнения для рук                                                   |                  | 1        | 1     |
| 6.           |                                     | Силовые упражнения для ног                                                   |                  | 1        | 1     |
| 7.           | <b>специальная</b>                  | Базовые шаги и связки аэробики                                               |                  | 6        | 6     |
| 8.           |                                     | «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | 1                | 5        | 6     |
| 9.           |                                     |                                                                              |                  | 7        | 7     |
| 10.          | <b>Оздор<br/>овител<br/>ьная</b>    | Коррекционные упражнения «Йога»                                              |                  |          |       |
| 11.          |                                     |                                                                              | 1                | 5        | 8     |
| 12.          | <b>Итоговое<br/>занятие</b>         | Упражнения на степ платформе                                                 | 1                | 1        |       |
|              |                                     |                                                                              |                  |          |       |
| <b>ВСЕГО</b> |                                     |                                                                              | <b>34</b>        |          |       |

### *Содержание программы 8-11 класс*

| №  | Тема                                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                                    | Дата проведения |
|----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. | ТБ, 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.                                                             | 02.09           |
| 2. | Начальная диагностика. Гигиена спортивных занятий.  | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты                                                                                                                  | 09.09           |
| 3. | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. | 16.09           |
| 4. | Силовые упражнения для рук                          | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.                                                                                                                                                                                | 23.09           |
| 5. | Силовое упражнения для ног.                         | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.                                                                                                                            | 30.09           |
| 6. | Базовые шаги и связки аэробики                      | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.                                                                                                                                                                                           | 07.10           |
| 7. | Базовые шаги и связки аэробики                      | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.                                                                                                                                                                                           | 14.10           |

|    |                                                      |                                                                                                                                                                 |       |
|----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 8. | Введение в стретчинг. Упражнения на развитие осанки. | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.                                                                                                    | 21.10 |
| 9. | Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости           | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости                                                                                                   | 11.11 |
| 10 | Базовые шаги и связки аэробики                       | Техника выполнения базовых шагов аэробики                                                                                                                       | 18.11 |
| 11 | Базовые шаги и связки аэробики                       | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.                                     | 25.11 |
| 12 | Базовые шаги и связки аэробики                       | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.                                                                                                               | 02.12 |
| 13 | Базовые шаги и связки аэробики                       | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции                                                      | 09.12 |
| 14 | Стретчинг. Упражнения на развитие осанки             | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.                                                                                                    | 16.12 |
| 15 | Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости           | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости                                                                                                   | 23.12 |
| 16 | Комплекс танцевальной аэробики                       | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки                                                                                     | 28.12 |
| 17 | Введение в степ аэробику.                            | Техника безопасности при проведении занятий на степе. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.                               | 13.01 |
| 18 | степ аэробика                                        | Влияние степ-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство со степом. Обучение прыжкам на степе. | 20.01 |
| 19 | степ аэробика                                        | Ознакомление с основными исходными положениями степ – аэробики и дыхательной гимнастики.                                                                        | 27.01 |
| 20 | Степ аэробика                                        | Разучивание основных исходных положений степ – аэробики и дыхательной гимнастики.                                                                               | 03.02 |
| 21 | Коррекционные упражнения Йога                        | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия                              | 10.02 |
| 22 | Степ аэробика                                        | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в степ-аэробике                                                                                        | 17.02 |

|    |                                                                                     |                                                                                                                              |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 23 | Йога<br>Коррекционные упражнения                                                    | Комплекс детской йоги<br>Дыхательные гимнастика Стрельниковой                                                                | 24.02 |
| 24 | степ аэробика                                                                       | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях степ-аэробикой                                                | 03.03 |
| 25 | Коррекционные упражнения.<br>Йога                                                   | Релаксация Джекобсона                                                                                                        | 10.03 |
| 26 | Стретчинг                                                                           | Упражнения на развитие осанки, гибкости                                                                                      | 17.03 |
| 27 | Элементы строевой подготовки                                                        | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)                                     | 07.04 |
| 28 | Общеразвивающие упражнения для рук<br>Стретчинг                                     | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.<br>Упражнения на развитие осанки, гибкости                    | 14.04 |
| 29 | Общеразвивающие упражнения для ног.<br>Коррекционные упражнения                     | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета.<br>Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом         | 21.04 |
| 30 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.<br>Йога                                 | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.<br><br>Комплекс детской йоги                             | 28.04 |
| 31 | Стили танцевальной аэробики<br>Ору для рук. ОРУ для ног.                            | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения. | 05.05 |
| 32 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:<br>Коррекционные упражнения | «Мамбо», «Танец живота»<br>Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика                                                 | 12.05 |
| 33 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:<br>Коррекционные упражнения | «Латино», «Тай - бо.»<br>Релаксация                                                                                          | 19.05 |
| 34 | Итоговое занятие                                                                    | Выполнение контрольных упражнений.                                                                                           | 26.05 |

## *Список литературы*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгogr. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.







8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М.Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.