


**ОГБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области**

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.
Руководитель МО
 / Щетинина Т.Н./

Утверждено
приказом по школе № 461
от 01.09.2021 года
Директор ОГБОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
 / Пустоварова С.А./



**Рабочая программа дополнительного
дошкольного образования
«СТЕП- АЭРОБИКА»
для детей 8-9 лет на 2021-2022 учебный год**

Срок действия рабочей программы – 1 год.

Количество часов по программе - 34,
количество часов в неделю – 1.

Состав рабочей группы :
Якименко Н.Ю.
Секиркина О.В.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол №1
от 31.08.2021

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Стел-аэробика». 8-9 лет

№ п/п	Дата плановая	Дата фактическая	Тема	Цель (сопутствующая задаче)	Предметные учебные умения (11)	Личностные и метапредметные результаты
1			Инструктаж по ОТ. Вводное занятие.. Виды аэробики.	Ознакомить обучающихся с инструктажем по ОТ, с планом занятий. Пояснить основные понятия аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и др; их характеристика	Научатся выполнять действия по образцу, соблюдать ОТ	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах
2			ОРУ - без предмета. ОФП – упражнения на развитие гибкости	Разучить общеразвивающие упражнения для рук и ног без предмета. Развивать гибкость	Научатся выполнять упражнения на растяжку мышц ног, организовывать и проводить подвижные игры, формулировать их правила	Используют двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга; поддерживают друг друга
3			ОРУ – с обручем. Обучение элемента упор лёжа на одной руке. Подвижные игры	Ознакомить детей с упражнениями с обручами. Повторить технику выполнения упражнений для мышц туловища, шеи и спины.	Научатся выполнять ОРУ с обручем, упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой	Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила безопасности при проведении подвижных игр
4			ОРУ – без предмета. ОФП – развитие силы. Подвижные игры	Разучить технику выполнения базовых шагов аэробики	Научатся технически правильно держать корпус при выполнении б/шагов в сочетании с дыханием	Используют двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. поддерживают друг друга
5			ОРУ – с мячом. Игра на внимание	Развивать ловкость рук, координацию движений посредством упражнений с мячом	Научатся контролировать пульс при выполнении физических упражнений различной интенсивности	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
6			Круговая тренировка	Развивать силу. Выполнять физические упражнения, соблюдая	Научатся выполнять упражнения по образцу	Владеют способами взаимодействия с

1

7		Базовые шаги аэробики	правила техники безопасности	Учитель или показ лучших учеников, работать в команде	Учителя выполняют базовые шаги аэробики	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
8		Теоретическая подготовка: спорт в семье. Базовые шаги аэробики. Подвижные игры	Учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Научатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять действия по образцу учителя и показу лучших учеников	Осуществление самонализа и самоконтроля результата; установка на здоровый образ жизни, спокойное отношение к ошибке как к рабочей ситуации	
9	2 четверть	Степ – разминка. Подвижные игры	Разучивание разминки с использованием степ-платформы. Подвижные игры на развитие координации движений	Научатся организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
10		ОРУ – со скакалкой. ОФП – развитие гибкости. Подвижные игры	Развивать прыгучесть, выносливость. Учить выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах	Научатся вращать скакалку в различных направлениях. Взаимодействовать с игроками, выполнять организующие и строевые команды и приемы	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
11		Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и ног	Разучить общеразвивающие упражнения для рук и ног без предмета.	Научатся выполнять беговые упражнения, соблюдая дыхательный режим	Осуществляют взаимный контроль, адекватно оценивают свои действия	
12		Базовые шаги аэробики	Учить технике выполнения базовых шагов аэробики. Познакомить с простейшими элементами акробатики	Научатся выполнять акробатические упражнения, организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
13		Теоретическая подготовка: первая помощь при ушибах. Разучивание танцевальных шагов без рук	Развивать координацию движений, ловкость при выполнении танцевальных шагов	Научатся оказывать первую помощь при ушибах, добиваться достижения конечного результата	Владеют способами взаимодействия, переживать и «болеть» за своих товарищей	
14		Упражнения для	Учить технически правильно	Научатся выполнять	Владеют способами	

			укрепления мышц спины	выполнять упражнения для укрепления мышц спины в положении лежа в сочетании с дыханием	упражнения для укрепления шеи и спины и положение сидя, стоя, лежа на полу	взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга
15			Упражнения на развитие гибкости	Учить правильно выполнять наклон вперед, ходьбу на носках различными способами	Научатся выполнять упражнения для развития гибкости, выполнять упражнения по образцу учителя	Проявляют волевые качества, владеют способами взаимодействия со окружающими, переживают и «болеют» за своих товарищей
16			ОРУ – без предмета. Танцевальная композиция	Обучить базовым и альтернативным этапам аэробики в среднем темпе	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
17			Теоретическая подготовка: “Строение и функции организма человека”. Базовые шаги аэробики	Изучить строение и функции организма человека. Техника выполнения базовых шагов аэробики	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации, базовые и альтернативные шаги в среднем темпе	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
18			Базовые шаги и связи аэробики. Подвижные игры	Закрепить базовые шаги. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	Научатся выполнять команды на построение и перестроение, выполнять простейшие композиции под музыку	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
19			Комплекс танцевальной аэробики	Учить выполнять упражнения для развития гибкости. Учить объединять аэробные движения в связи	Научатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений аэробики, соблюдать правила безопасности	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
20			Теоретическая подготовка: “История развития аэробики”. Стретчинг	Закрепить умения и навыки правильного выполнения основных упражнений на растягивание	Научатся самостоятельно организовывать и проводить разминку, выполнять упражнения поточным методом	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
21			Силовые упражнения	Учить технике выполнения	Научатся выполнять	Адекватно воспринимают

	для мышц рук	упражнения для мышц рук в разном темпе и с различной амплитудой	упражнения по образу учителя и показу лучших учеников Научатся самостоятельно составлять и выполнять ОРУ с обручами	предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
22	Элементы дыхательной гимнастики. Подвижные игры	Изучить технику выполнения дыхательной гимнастики Стрельниковой	Научатся выполнять дыхательную гимнастику, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдая правила техники безопасности	Используют двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
23	Стретчинг	Учить контролировать осанку. Развивать координационные способности	Закрепят навыки выполнения упражнений для растяжки мышц ног	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
24	Силовые упражнения для рук. Базовые элементы и их разновидности	Учить выполнять упражнения для развития силы рук. Разучить основные базовые элементы	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
25	ОРУ - с гимнастической палкой. Подвижные игры	Развивать координационные способности посредством ОРУ с гимнастическими палками	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий, организовывать и проводить подвижные игры	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия
26	Танцевальная аэробика	Закрепить навык выполнения танцевальной композиции под музыку	Научатся осознанному расслаблению и напряжению мышц при выполнении упражнений; научатся равномерно распределять свои силы во время выполнения упражнений	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, радоваться удачам других людей
27	Теоретическая подготовка: основы музыкальной грамотности	Изучить основы музыкальной грамоты. Совершенствовать танцевальные связки аэробики под музыку	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила поведения и предупреждения	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми

			ОРУ – без предмета Подвижные игры Коррекционные упражнения. ОФП – упражнения на развитие силы	Учить, выполнять коррекционные упражнения. Развивать силу ног	Применяемая во время занятия	Научатся выполнять дыхательную гимнастику, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила техники безопасности	Проявляют волевые качества; владеют способами взаимодействия с окружающими, переживают и «болеют» за своих товарищей
28			ОРУ – со скакалкой. Подвижные игры	Учить выполнять ОРУ со скакалкой, прыжки различными способами в среднем темпе	Научатся выполнять прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
29			Хореография. Подвижные игры	Проанализировать элементы классической хореографии.	Научатся выполнять различные танцевальные позиции, упражнения для коррекции осанки в партере	Используют двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности	
30			Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры	Развивать прыгучесть, выносливость	Научатся контролировать пульс при выполнении физических упражнений различной интенсивности	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
31			ОРУ - с мячом. ОФП – упражнения на развитие силы Подвижные игры	Учить выполнять броски и ловлю мяча одной рукой. Развивать силу	Научатся выполнять броски и ловлю мяча одной рукой, контролировать силу и высоту броска, организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
32			Танцевальные связки аэробики	Учить выполнять танцевальные связки аэробики с руками в медленном и среднем темпе	Научатся контролировать пульс при выполнении физических упражнений различной интенсивности	Проявляют волевые качества; владеют способами взаимодействия с окружающими, переживают и «болеют» за своих товарищей	
33			Комплекс танцевальной аэробики	Обучить базовым и альтернативным этапам аэробики в среднем темпе	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
34							