

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета ГБОУ школы №544

с углубленным изучением английского языка

Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №544

\_\_\_\_\_ А.А.Бушмакина

Приказ № 21/1

от «01» сентября 2015 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного учебного курса**

**«Вместе весело шагать»**

**для 5а, 5б классов**

**на 2015 - 2016 учебный год**

Составитель: Нечитайло О.Я.,  
учитель физической культуры, I кв.кат.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2015**

## I. Пояснительная записка

Программа «Вместе весело шагать» рассчитана на детей 10-11 лет и создана на основе степ-аэробики и лечебной физкультуры.

Для детей данного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Также этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей, в частности координационных, а также для воспитания потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья.

Основой программы являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на степ-платформах и подвижные игры. К упражнениям ОРУ относятся гимнастические упражнения, направленные на развитие мышечного корсета и формирования правильной осанки. К упражнениям степ-аэробики скоростно-силовые упражнения, упражнения в равновесии, координационные и развивающие упражнения для различных групп мышц. Подвижные игры занимают особое место в физическом воспитании ребенка, обеспечивая комплексное воздействие на его организм и высокую эмоциональность занятия. Подвижная игра является сознательной детской деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. На положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные, резервные возможности организма.

Также в основе программы лежат принципы доступности и последовательности:

- *принцип доступности:*
- все средства программы «Вместе весело шагать» применяемые на каждом занятии доступны по своей структуре и по уровню физической нагрузки. Эта доступность определяется соответствием физических упражнений и подвижных игр состоянию здоровья, физической подготовленности и двигательному опыту ребенка.
- *принцип последовательности* подразумевает постепенное повышение требований к ребенку. С этой целью в содержание занятий включаются более сложные виды упражнений, увеличивается объем и интенсивность нагрузки.
- Не менее важную роль в достижении положительных результатов играет сознательное и активное участие ребенка в занятиях.

Актуальность: отсутствие постоянных физических нагрузок, малоподвижный образ жизни для большинства детей, организм которых должен расти и развиваться в движении, отрицательно сказывается на их здоровье и творческом потенциале. В общеобразовательной школе более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, травматизм). Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, накопление избыточной массы тела. Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тысяч травм, полученных в школах на уроках физической культуры и при занятиях спортом. Из числа травмированных 84% детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной

двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы составляли дети с девиантным поведением или форсированной спортивной специализацией.

**Цель программы:** укрепление здоровья, закрепление и расширение двигательных навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным занятиям физической культурой.

Из целей вытекают **основные задачи:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- обучение основам физической культуры. Занимающиеся должны иметь представление о работе опорно-двигательного аппарата, скелетных мышц, систем дыхания и кровоснабжения;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание и закрепления навыка правильной осанки, создание мышечного корсета
- (сильные и эластичные мышцы брюшного пресса и спины – важнейший фактор в поддержании правильной и исправлении нарушенной осанки);
- развитие и увеличение двигательной активности, гибкости и развитие координации движений;
- взаимодействие со сверстниками в процессе занятий физической культурой, привитие навыка работы в парах и в группах;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физической культурой.

В реализации данной программы участвуют дети 10 - 11 лет, допущенные врачом. Срок реализации программы 1 год - 34 часа в год по 1 часу в неделю.

## II. Основное содержание учебного курса

- **Тема 1. Т/б и поведение на физкультурно-оздоровительных занятиях.**
- **Теория.**
- Инструктаж по т/безопасности при ЧС. Правила поведения в спортзале. Беседа о соблюдении правил личной гигиены.
- Ознакомление с расписанием занятий.
- Информация о пользе и значении упражнений танцевальной аэробики.
- **Тема 2. Базовые шаги спортивной аэробики.**
- **Теория.**
- Создать представление о правильной технике выполнения базовых шагов спортивной аэробики;
- Сформировать знания об осанке и положению тела и стоп при выполнении базовых шагов спортивной аэробики;
- **Практика.**
  - Разучивание базовых шагов спортивной аэробики
    - jog (бег);
    - skip (выставление ноги на носок);
    - knee up (поднимание бедра);

- kick (мах ногой);
- lunge (выпад);
- jumping jack (прыжок в стойку ноги врозь-ноги вместе);
- skip (подскок);
- leg curl (лег кел);
- и проч.

### Тема 3. Техника освоения шагов оздоровительной аэробики.

#### Теория:

- термины базовых аэробных шагов;
- команды и жесты;
- назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка);
- освоение команд и жестов управления группой при проведении занятий.

#### Практика:

Освоение базовых аэробных шагов:

- шаг (march);
- базовый шаг (basic step);
- приставной шаг (step – touch);
- скрестный шаг в сторону (grape wine);
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (открытый шаг);
- прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack);
- шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (v-step);
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (open step);
- комплексные упражнения на контроль осанки в движении;
- простые связки из аэробных шагов;
- соединение танцевальных шагов с движениями рук;
- упражнения на координацию движения;

### Тема 4. Техника освоения танцевальной комбинации, состоящей из шагов спортивной и оздоровительной аэробики.

#### Практика.

- Разучивание танцевальной комбинации на 32 счета;
- закрепление танцевальной комбинации и выполнение её под музыку;
- выполнение танцевальной комбинации самостоятельно;
- разучивание второй танцевальной связки на 32 счета и т.д.

### Тема 5. Стретчинг

Стретчинг (от англ. Stretching – растягивание) составляют упражнения, направленные на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий опорно-двигательного аппарата, выполняемых в статическом режиме.

Суть упражнений стретчинга заключается в растягивании расслабленных мышц или в чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Выполнение упражнений стретчинга не требует специальных снарядов и приспособлений и выполняется как в положении стоя, так и в положении лежа.

### Тема 5. Подвижные игры, эстафеты, «Школа мяча».

#### Теория

- Правила подвижных игр и эстафет;

- правила игр «Пионербол», «Стритбол».

Практика:

- Владение приемами игр с мячом;
- Ведение, передачи, подачи мяча.

**Планируемые результаты.**

По окончании прохождения программы дети должны

**знать:**

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- правила подвижных игр, эстафет, «Пионербола», «Стритбола»;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять базовые шаги и связки аэробики на степ-платформах и на полу;
- использовать ОРУ для развития силы, формирования правильной осанки;
- использовать упражнения стретчинга для развития гибкости;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- уметь играть в подвижные игры;

**демонстрировать:**

- общее представление о движениях, основах техники аэробики;
- базовые шаги аэробики, несложные связки;
- владение терминологией;
- умение играть в «Пионербол» и «стритбол»;
- активность и инициативу в процессе занятий.

### III. Учебно-тематический план:

№ темы	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1.	Т/б и правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях «Вместе весело шагать»	1	1	
Тема 2.	Базовые шаги спортивной аэробики.	2	1	1
Тема 3.	Освоения шагов оздоровительной аэробики.	3	1	2
Тема 4.	Освоения танцевальной комбинации, состоящей из шагов спортивной и оздоровительной аэробики.	16	2	14
Тема 5.	Стретчинг.	5		5
Тема 6.	Подвижные игры, эстафеты, «Школа мяча».	6	2	4
Тема 7.	Открытое занятие.	1		1
Всего:		34	7	27

### Календарно-тематическое планирование:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата			
			По плану		По факту	
			5-а	5-б	5-а	5-б
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Разучивание базовых шагов «Степ-аэробики» (С-а)	1	02.09	04.09		
2	ОРУ (общеразвивающие упражнения), закрепление базовых шагов.	1	09.09	11.09		
3	ОРУ, разучивание базовых шагов «С-а».	1	16.09	18.09		
4	ОРУ, разучивание базовой связки №1 из базовых шагов под музыкальное сопровождение.	1	23.09	25.09		
5	ОРУ, совершенствование связки №1. Игра – импровизация.	1	30.09	02.10		
6	ОРУ, усложнение разученной связки №1 движениями рук.	1	07.10	09.10		
7	ОРУ, закрепление связки №1 с движениями рук, Школа мяча» (баскетбол).	1	14.10	16.10		

8	ОРУ, разучивание базовой связки №2 под музыкальное сопровождение, «Школа мяча» (баскетбол).	1	21.10	23.10		
9	ОРУ, совершенствование связки №2. Импровизация под музыкальное сопровождение, школа мяча (баскетбол).	1	28.10	30.10		
10	ОРУ, усложнение связки №2 движениями рук, стретчинг.	1	11.11	13.11		
11	ОРУ, импровизация под музыкальное сопровождение использованием разученных связок, стретчинг.	1	18.11	20.11		
12	ОРУ, разучивание связки №3. Подвижная игра «Лыжники».	1	25.11	27.11		
13	ОРУ, усложнение разученной связки №3 движениями рук, стретчинг.	1	02.12	04.12		
14	ОРУ, разучивание композиции из связок №1,2,3. Подвижная игра «Лыжники»	1	09.12	11.12		
15	ОРУ, закрепление разученной композиции., стретчинг.	1	16.12	18.12		
16	ОРУ, повторение разученных связок. Подвижная игра «Пятнашки мячом»	1	23.12	25.12		
17	ОРУ, разучивание базовой связки №4, «Школа мяча» (баскетбол).	1	13.01	15.01		
18	ОРУ, усложнение связки №4 движениями рук, «Школа мяча» (баскетбол).	1	20.01	22.01		
19	ОРУ, составление композиции из разученных связок, «Школа мяча» (баскетбол), подвижная игра «Собачка».	1	27.01	29.01		
20	ОРУ, разучивание связки №5, усложнение разученной связки движениями рук, «Пионербол», стретчинг.	1	03.02	05.02		
21	ОРУ, Объединение разученных связок «Линейным» методом, стретчинг, подвижная игра «Китайские пятнашки».	1	10.02	12.02		
22	ОРУ, импровизация с использованием «Линейного» метода, подвижная игра «Два мяча». стретчинг.	1	17.02	19.02		
23	ОРУ, разучивание композиции под музыкальное сопровождение, подвижная игра «Пионербол»,	1	24.02	26.02		

	стрейчинг.					
24	ОРУ, разучивание связки №6, стретчинг, подвижная игра «Китайские пятнашки».	1	02.03	04.03		
25	ОРУ, усложнение связки №6 движениями рук, подвижная игра «Два мяча», стретчинг,	1	09.03	11.03		
26	ОРУ, повторение разученных связок, подвижная игра «Китайские пятнашки», стретчинг.	1	16.03	18.03		
27	ОРУ, импровизация под музыкальное сопровождение, используя «Линейный» метод.	1	23.03	01.04		
28	ОРУ, разучивание связки №7, подвижная игра «Лыжники», стретчинг.	1	06.04	08.04		
29	ОРУ, разучивание композиции используя связки №1,3,6 под музыкальное сопровождение.	1	13.04	15.04		
30	ОРУ, повторение композиции, разученной на занятии 29, стретчинг.	1	20.04	22.04		
31	ОРУ, разучивание композиции, используя связки №2, 4, 5,7, под музыкальное сопровождение., стретчинг.	1	27.04	29.04		
32	ОРУ, повторение композиции, разученной на занятии 31, стретчинг.	1	04.05	06.05		
33	ОРУ, повторение композиций, разученных на 29 и 31 занятии, стретчинг.	1	11.05	13.05		
34	Открытое занятие - выступление для родителей	1	18.05	20.05		

#### IV. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. «Оздоровительная классическая аэробика» Е.О. Ковшура изд. Феникс». 2013 г.
2. «Техника безопасности на уроках физкультуры».  
В.А. Муравьев. изд. "СпортАкадемПресс". 2001 г.
3. «Методика и технология работы педагога дополнительного образования».  
В.П. Голованов. изд. "Владос". 2004 г.
4. «ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей».  
И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв. изд. "Медицина". 1988 г.
5. «Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике»  
Л.В. Льюк, Ж.С. Артемьева изд. НГУФКСиЗ» им. П.Ф. Лесгафта. 2012г.
6. «Осанка. Воспитание правильной осанки, лечение нарушенной осанки».  
И.С. Красикова. изд. «Корона- принт». 2001 г.
7. «Подвижные игры, эстафеты, аттракционы».

- Л.П. Фатеева. изд. «Академия развития». 2004 г.
8. «Физиология и гигиена младшего школьника».  
В.И Кирпичев. изд. «Владос» 2002 г.
  9. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы».  
С.В. Колесникова. Изд. «Феникс» 2005 г.

Техническое обеспечение программы.

1. Степ-платформы;
2. Коврики для ОРУ;
3. Волейбольные и баскетбольные мячи;
4. Гимнастические палки;
5. Магнитофон.

