

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 4

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Дом детского творчества»
от 30.05.2023 № 177/1



Подписан: Николаева Екатерина
Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН
4222006674, ОГРН
1024201856876", O="МБОУ ДО ""
Дом детского творчества""
CN=Николаева Екатерина
Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2023.05.30 16:47:44+07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Степ – аэробика»

Возраст обучающихся: 8-10 лет;
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Орлова Ксения Владимировна,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ДДТ

Калтан
2023

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	10

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации / контроля	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5 Материально-техническое обеспечение программы.....	16
Перечень информационно-методических материалов, литературы.....	17

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ - аэрбика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом учреждения;
- Положением о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ДДТ.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Возраст учащиеся: 8-10 лет.

Число детей одновременно находящихся в группе составляет от 12 до 15 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 72 часа.

Сроки освоения программы – 1 год

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Уровень освоения – базовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Опираясь на авторские технологии, такие как «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина), «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник), «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова), были разработаны комплексы упражнений на степах. Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступны для учащихся

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют том, что

современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у учащихся хорошее настроение.

Разработка дополнительной образовательной программы «Степ – аэробика» обусловлена:

1. Нормативно-правовой базой;
2. Социальным заказом родителей;
3. Желанием самих детей.

Цели и задачи программы

Цель: формирование у учащихся навыков освоения базовых степ-шагов и связок.

Задачи:

- формировать осанку, костно-мышечный корсет;
- развивать подвижность в суставах;
- формировать свод стопы;
- тренировать равновесие;
- укреплять и развивать сердечно – сосудистой, дыхательной системы;
- формировать умения ритмически согласовывать выполнение простых движений.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. 1.	Вводное занятие.	3	3		Беседа.
1.1	Техника безопасности.	1	1		Инструктаж в журнале.
1.2	Аэробика как вид оздоровительной деятельности.	2	2		
2.	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	42	7	35	Открытый урок
2.1	Разучивание смены шагов.на месте.	2		2	
2.2	Разучивание смены шагов вперед, назад.	2		2	
2.3	Разучивание смены шагов с изменением направления.	2		2	
2.4	Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу.	4		4	
2.5	Упражнения на развитие равновесия и выносливости.	1		1	Промежуточная диагностика.
2.6	Степ шаги на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	4	1	3	
2.7	Упражнения с различным подходом к платформе.	2		2	
2.8	Упражнения с предметами – мелкими мячами.	2		2	
2.9	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	4		4	
2.10	Разучивание новых шагов: ниап, шаг-кик.	2	1	1	
2.11	Упражнения на развитие выносливостиравновесия, гибкости.	1		1	
2.12	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	1		1	Промежуточная диагностика.
2.13	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	2	1	1	
2.14	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	2	1	1	
2.15	Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	1		1	

2.16	Упражнения на развитие равновесия.	1		1	Промежуточная диагностика.
2.17	Разучивание нового шага (тап даун).	2	1	1	
2.18	Упражнения для развития правильной осанки.	1		1	Промежуточная диагностика.
2.19	Разучивание связок из нескольких шагов.	4	1	3	
2.20	Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.	2	1	1	
3.	Отработка выполнения связки степ-аэробики	27	3	24	Открытое занятие.
3.1	Разучивание связки №1 из 3-4 шагов.	4	1	3	
3.2	Повторение комплексов.	2		2	
3.3	Упражнения на развитие выносливости, равновесия, гибкости.	1		1	
3.4	Составление базовой комбинации в степ-аэробике.	2		2	
3.5	Отработка базовой комбинации.	4		4	
3.6	Разучивание связки №2 из 3-4 шагов с добавлением рук.	4	1	3	
3.7	Повторение комплексов №1-2.	2		2	
3.8	Разучивание связки №3 с добавлением мячей.	4	1	3	
3.9	Повторение комплексов №1-3.	2		2	
3.10	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	
3.11	Итоговое занятие.	1		1	
	Итого:	72	13	59	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

2. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.

Теория: Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Обучение базовым шагам степ-аэробики. Составление базовой комбинации в степ-аэробике.

Практика: Разучивание базовых шагов, положений рук и движений руками в степ-аэробике. Развитие координационных способностей. Повороты и смена направления в степ-аэробике.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Учащиеся должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

3. Отработка выполнения связки степ-аэробики

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических

оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Теория: Составление базовой комбинации. Повороты и смена направления в степ-аэробике. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники.

Практика: 1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться ви.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Планируемые результаты реализации программы

- Сформированы осанка, костно-мышечный корсет;
- Развита подвижность в суставах;
- Укреплены и развиты сердечно-сосудистая, дыхательная системы;
- Сформировано свод стопы.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

Уровень освоения – базовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Продолжительность каникул – отсутствуют.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения по программе с 10 сентября, окончание обучения 10 июня.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный учебный кабинет (стол для педагога, степ-платформы, гимнастические коврики).

Технические средства обучения (ноутбук, колонки, проектор).

1. Информационное обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

2. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный

стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

2.3. Формы аттестации / контроля

- 1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – зачеты, викторины.***
- 2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов –соревнования.***

2.4. Оценочные материалы

Результативность работы по программе отслеживается на протяжении всего процесса обучения:

- вводный контроль (входная диагностика творческих способностей учащихся);
- текущий и тематический контроль (промежуточная диагностика творческих способностей учащихся, уровня мотивации к обучению, мотивации личности к успешности);
- итоговый контроль (диагностика личностных достижений учащихся - уровень развития творческих способностей).

Изучение эффективности реализации программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Изучение степени сформированности метапредметных и личностных результатов осуществляется с использованием стандартизированных методик, позволяющих изучить динамику развития познавательных процессов, коммуникативных, регулятивных качеств личности, её отношение к занятиям спортивной аэробикой, окружающему миру, себе, творческий потенциал.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных бесед. Ведущим методом контроля является наблюдение за правилами

усвоения степ аэробики. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребёнка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный, музыкальный зал:

- степ – платформа;
- музыкальный центр;
- гантели;
- спортивная одежда, удобная обувь;
- мячи.

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Вавилова, Е.Н. «Развитие у дошкольников силу, ловкость, выносливость» [Текст]/ Е.Н.Вавилова – М.: Ювента, 2011. – 105 с.
2. Картушина, М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» [Текст]/ М.Ю. Картушина, - М., 2004 -206 с.
3. Павлова, М.А. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». [Текст]/ М.А. Павлова, М.В. Лысогорская– Изд.: Волгоград, 2009 -210 с.
4. Погадаев, Г.И. “ Настольная книга учителя физической культуры” [Текст]/ Г.И. Погадаев, - Изд.: Физкультура и спорт, 2000г.-496с.
5. Логинова В.И., «Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» [Текст]/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», [Текст]/ М.А. Рунова – Изд.: МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г. – 204 с.