

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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 29.08.2020 № 1



Утверждена
директор МБОУ ДО ДДТ
Е. О. Николаева
Приказ МБОУ ДО ДДТ
от 31.08.2020 № 90/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа естественнонаучной направленности
«Степ – аэробика»

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

Разработчик:
Ежова Елена Владимировна,
педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДДТ

Калтан
2020

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	6
Планируемые результаты освоения программы	16
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	17
Образовательные и учебные форматы	18
Материально-техническое обеспечение программы.....	19
Перечень информационно-методических материалов, литературы.....	20

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ - аэрбика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242); СанПин 2.4.4.3172-14, приказом ДоиН КО от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области» Данная программа предназначена для занятий в физкультурно-спортивном 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 144 часа.

Сроки освоения программы – 1 год

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности школьников, 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 степенях. 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 учащихся.

Цели и задачи программы

Цель: формирование у учащихся физических качеств: пластичности, гибкости, ловкости, силы.

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

Вводное занятие.

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

Базовая степ – аэробика.

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. Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. 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.

Степ – аэробика.

Совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработка выразительности движений. Учащиеся выполняют комплекс самостоятельно.

Теория

Составление базовой комбинации. Повороты и смена направления в степ-аэробике. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации.

Практика

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по 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 врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.
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. Кружение с закрытыми глазами.
13. Шаг на степ – со степа.
14. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
15. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой.
16. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
17. Шаг на степ – со степа.
18. Ходьба на степе.
19. Дыхательные упражнения

Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение.	4		4	Беседа.
2.	Техника безопасности.	1		1	Инструктаж
3.	Аэробика как вид оздоровительной деятельности.	1		1	
4.	Рациональное питание и режим дня.	1		1	
5.	Правила личной гигиены.	1		1	
6.	Базовая степ – аэробика.	53	2	51	Открытое занятие
7.	Разучивание смены шагов на месте.	2		2	
8.	Разучивание смены шагов вперед, назад.	2		2	
9.	Разучивание смены шагов с изменением направления.	2		2	
10.	Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу.	4		4	
11.	Упражнения на развитие равновесия и выносливости.	2		2	
12.	Степ шаги на ступах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	2		2	
13.	Упражнения с различным подходом к платформе.	2		2	
14.	Упражнения с предметами – мелкими мячами.	2		2	
15.	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	2		2	
16.	Разучивание шагов: ниап, шаг-кик.	2		2	
17.	Упражнения на развитие выносливости равновесия, гибкости.	2		2	
18.	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	2		2	
19.	Упражнения на степ – платформах с различной	4	1	3	

	вариацией рук.				
20.	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	2		2	
21.	Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	2		2	
22.	Упражнения на развитие равновесия.	2		2	
23.	Разучивание нового шага (тап даун).	2		2	
24.	Упражнения для развития правильной осанки.	2		2	
25.	Разучивание связок из нескольких шагов.	2		2	
26.	Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.	2		2	
27.	Разучивание смены шагов на месте.	1		1	
28.	Разучивание смены шагов вперед, назад.	2		2	
29.	Разучивание смены шагов с изменением направления.	2		2	
30.	Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу.	4	1	3	
31.	Степ – аэробика.	87	8	79	Открытое занятие.
32.	Упражнения на развитие равновесия и выносливости.	2		2	
33.	Степ шага на степенях: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	2		2	
34.	Упражнения с различным подходом к платформе.	2		2	
35.	Упражнения с предметами – мелкими мячами.	2		2	
36.	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	2		2	
37.	Разучивание шагов: ниап, шаг-кик.	2		2	
38.	Упражнения на развитие выносливости равновесия, гибкости.	4		4	
39.	Упражнения для укрепления дыхательной	2		2	

	системы.				
40.	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	2		2	
41.	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	2		2	
42.	Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	2		2	
43.	Упражнения на развитие равновесия.	2		2	
44.	Разучивание нового шага (тап даун).	2		2	
45.	Упражнения для развития правильной осанки.	2		2	
46.	Разучивание связок из нескольких шагов.	4		4	
47.	Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.	4		4	
48.	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	4		4	
49.	Разучивание шагов: ниап, шаг-кик.	4		4	
50.	Упражнения на развитие выносливости равновесия, гибкости.	4		4	
51.	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	4	1	3	
52.	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	4	1	3	
53.	Методика составления простых связок.	4	1	3	
54.	Тестирование по ОФП.	1	1		
55.	Упражнения для развития силовых качеств.	4		4	
56.	Отработка выполнения связки степ-аэробики.	4		4	
57.	Безопасность на занятиях оздоровительной аэробики	1	1		
58.	Базовые шаги степ-аэробики.	2		2	
59.	Силовая аэробика	2	1	1	
60.	Комплекс силовой аэробики.	4	1	5	

61.	Составление базовой комбинации в степ-аэробике.	3		4	
62.	Комплекс статических упражнений для развития физических качеств.	2		4	
63.	Итоговое занятие.	2	1	1	
64.	Итого	144	10	134	

Календарный учебный график

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Урок – знакомство	4	Введение.	ДДТ	Инструктаж в журнале
2.			Беседа	1	Техника безопасности.	ДДТ	
3.			Беседа	1	Аэробика как вид оздоровительной деятельности.	ДДТ	
4.			Беседа	1	Рациональное питание и режим дня.	ДДТ	
5.			Занятие	1	Правила личной гигиены.	ДДТ	
6.				53	Базовая степ – аэробика.		Открытое занятие
7.			Разучивание элементов	2	Разучивание смены шагов. на месте.	ДДТ	
8.			Разучивание элементов	2	Разучивание смены шагов вперед, назад.	ДДТ	
9.			Разучивание элементов	2	Разучивание смены шагов с изменением направления.	ДДТ	
10.			Разучивание элементов	4	Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу.	ДДТ	
11.			Занятие	2	Упражнения на развитие равновесия и выносливости.	ДДТ	
12.			Разучивание элементов	2	Степ шаги на стечах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	ДДТ	
13.			Разучивание элементов	2	Упражнения с различным подходом к платформе.	ДДТ	
14.			Разучивание элементов	2	Упражнения с предметами – мелкими мячами.	ДДТ	
15.			Занятие	2	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	ДДТ	
16.			Разучивание элементов	2	Разучивание шагов: ниап, шаг-кик.	ДДТ	
17.			Занятие	2	Упражнения на развитие выносливости равновесия, гибкости.	ДДТ	
18.			Занятие	2	Упражнения для	ДДТ	

					укрепления дыхательной системы.		
19.		Занятие	4		Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	ДДТ	
20.		Разучивание элементов	2		Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	ДДТ	
21.		Разучивание элементов	2		Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	ДДТ	
22.		Занятие	2		Упражнения на развитие равновесия.	ДДТ	
23.		Разучивание элементов	2		Разучивание нового шага (тап даун).	ДДТ	
24.		Занятие	2		Упражнения для развития правильной осанки.	ДДТ	
25.		Разучивание элементов	2		Разучивание связок из нескольких шагов.	ДДТ	
26.		Разучивание элементов	2		Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.	ДДТ	
27.		Разучивание элементов	1		Разучивание смены шагов на месте.	ДДТ	
28.		Разучивание элементов	2		Разучивание смены шагов вперед, назад.	ДДТ	
29.		Разучивание элементов	2		Разучивание смены шагов с изменением направления.	ДДТ	
30.		Разучивание элементов	4		Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу.	ДДТ	
31.			87		Степ – аэробика.		Открытое занятие
32.		Занятие	2		Упражнения на развитие равновесия и выносливости.	ДДТ	
33.		Разучивание элементов	2		Степ шаги на ступах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	ДДТ	
34.		Занятие	2		Упражнения с различным подходом к платформе.	ДДТ	
		Занятие	2		Упражнения с предметами – мелкими мячами.	ДДТ	
36.		Занятие	2		Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	ДДТ	
37.		Разучивание	2		Разучивание шагов:	ДДТ	

			е элементов		ниап, шаг-кик.		
38.			Занятие	4	Упражнения на развитие выносливости, равновесия, гибкости.	ДДТ	
39.			Занятие	2	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	ДДТ	
40.			Занятие	2	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	ДДТ	
41.			Разучивание элементов	2	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	ДДТ	
42.			Разучивание элементов	2	Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	ДДТ	
43.			Занятие	2	Упражнения на развитие равновесия.	ДДТ	
44.			Разучивание элементов	2	Разучивание нового шага (тап даун).	ДДТ	
45.			Занятие	2	Упражнения для развития правильной осанки.	ДДТ	
46.			Разучивание элементов	4	Разучивание связок из нескольких шагов.	ДДТ	
47.			Разучивание элементов	4	Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.		
48.			Занятие	4	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	ДДТ	
49.			Разучивание элементов	4	Разучивание шагов: ниап, шаг-кик.	ДДТ	
50.			Занятие	4	Упражнения на развитие выносливости, равновесия, гибкости.	ДДТ	
51.			Занятие	4	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	ДДТ	
52.			Занятие	4	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	ДДТ	
53.			Занятие	4	Методика составления простых связок.	ДДТ	
54.			Занятие	1	Тестирование по ОФП.	ДДТ	Промежуточный контроль
55.			Занятие	4	Упражнения для развития силовых качеств.	ДДТ	
56.			Занятие	4	Отработка выполнения связки степ-аэробики.	ДДТ	

57.		Занятие	1	Безопасность на занятиях оздоровительной аэробики	ДДТ	
58.		Занятие	2	Базовые шаги степ-аэробики.	ДДТ	
59.		Занятие	2	Силовая аэробика	ДДТ	
60.		Занятие	4	Комплекс силовой аэробики.	ДДТ	
61.		Разучивание элементов	3	Составление базовой комбинации в степ-аэробике.	ДДТ	
62.		Занятие	2	Комплекс статических упражнений для развития физических качеств.	ДДТ	
63.			2	Итоговое занятие.	ДДТ	
64.				Итого:	144 ч.	

Планируемые результаты реализации программы

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

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

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.

Образовательные и учебные форматы

1. Проведение занятий в чистом помещении;
2. Осуществление на каждой перемене проветривания учебного кабинета;
3. Использование ковриков для упражнений на полу;
4. Организация перемены через каждые 30 минут занятия;
5. Оформление кабинета, стендов (наглядно-иллюстративные материалы).

Немаловажно для создания психологически здоровой среды соблюдать принципы педагогического воздействия:

- педагогический оптимизм;
- уважение к ребенку;
- понимание душевного состояния ученика;
- заинтересованность в судьбе ребенка;
- раскрытие мотивов и внешних обстоятельств, поступков, совершаемых ребенком.

Используемые формы:

- занятия в спортивном зале, конкурсы, викторины, игры-путешествия, беседы, соревнования, эстафета.

Используемые методы:

- словесные;
- наглядные;
- игровые;
- практические.

Результативность усвоения программы определяется в ходе наблюдения, проведения дидактических игр.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный, музыкальный зал:

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

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. — М.: Федерация аэробики России, 2014.
2. Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2015.
3. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. — 2-е изд. — Малаховка, 2016. - 64 с. -57.81.
4. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: канд. пед наук / Г. М Михалина; РГУФК, МГАФК. - М., 2013. — 23 с: ил. — Библиогр.: с 23.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 480 с.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 2016. 24 с.
7. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2016. Зима.
8. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 2016. 64 с.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант., Троицк, 2016. 48 с.
10. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее
11. преподавания: Учеб.пособие. М.: 2014. 74.