

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам № 14 г.Вольска»

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Н.Л.Кудишина

Приказ № 109 от 30.08.24 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕТЕЛЬНОСТИ

«Мы за спорт!»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Вид программы: модифицированная

Составитель: Петров М.Г.

г.Вольск

2024-2025 уч.г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с перечисленными ниже нормативно - правовыми документами.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»,
- «Примерная программа воспитания», разработана сотрудниками Института стратегии развития образования РАО в рамках государственного задания и одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 02июня 2020 г. № 2/20)
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года,
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Программа воспитания школы
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при [Инструктивнометодическое письмо КО](#) СПб №03-20-2057/15-0-0 реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.15

Цель: укрепление здоровья обучающихся, содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами оздоровительно – спортивной степ – аэробики.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у обучающихся;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально - волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание; • воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Актуальность. В настоящее время проблема оздоровления обучающихся имеет центральное место в современном обществе. В этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Новизна. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У обучающихся, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям, (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми бодрым).

Занятия аэробикой доставляют обучающимся большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с обучающимися:

Первый плюс – это огромный интерес обучающихся к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у обучающихся формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у обучающихся уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ - аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно - спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно - спортивную направленность и рассчитана на обучающихся старшего школьного возраста 11 – 16 лет.

Степ-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия степ – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников степ - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям степ - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и

функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования обучающимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1-му часу в неделю (общий объём – 34 занятия в год).

Формы организации образовательной области

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- итоговые занятия;
- открытые занятия для педагогов и родителей;
- показательные выступления;
- анализ мониторинга достижений обучающихся.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета,
курса.**

В результате изучения курса «Степ - аэробики» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам степ - аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств степ -аэробики;
- изложение фактов истории развития степ - аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов степ - аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам степ - аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной - аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов степ - аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Название тем	Теория	Практика	Формы контроля	Всего
1.		Вводное занятие. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях с использованием степплатформ.	1			В течение года.
2.		Мониторинг			1	
3.	Сентябрь - октябрь	Комплекс № 1		6		
4.	Ноябрь	Комплекс № 2		2		
5.	Декабрь	Комплекс № 3		4		
6.	Январь	Комплекс № 4		3		
7.	Февраль	Комплекс № 5		4		
8.	Март	Комплекс № 6		4		
9.	Апрель	Комплекс № 7		4		
10.	Май	Комплекс № 8		3		
11.		Мониторинг			1	
		Всего часов	1	31	2	34

Содержание рабочей программы

Теоретическая часть

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на ступах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи:

- ознакомление с понятиями степ, аэробика;
- ознакомление со спортивным инвентарём - степ-платформа;
- знакомство с правилами техники безопасности.

Основные элементы

Задачи:

- разучить основные элементы степ - аэробики (базовые шаги);
- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать координацию движений;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).

Базовый шаг

- Шаг ноги врозь, ноги вместе
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) Касание платформы носком свободной ноги
- Шаг через платформу
- Выпады в сторону и назад
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
- Шаги на угол
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Прыжки
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий степ - аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов степ - аэробики.

Степ-аэробика:

- базовые элементы без смены лидирующей ноги;
- базовые элементы со сменой лидирующей ноги;
- сочетание маршевых и синкопированных элементов;
- сочетание маршевых и лифтовых элементов;
- движения руками;
- выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения;
- составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка (тренинг):

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Поурочный рабочий план на 2024 – 2025 учебный год.

№ п/п	Наименование тем	Кол- во часов	Дата проведения					
			7 класс		8 класс		9 класс	
			По плану	По факту	По плану	По факту	По плану	По факту
1.	Водный урок. Т.Б. на занятиях степ-аэробика. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Обучение базовым и альтернативным шагам степ - аэробики.	1ч.	02.09.		06.09.		06.09.	
2.	Элементы степ - аэробики. Обучение базовым шагам. Комплекс №1.	1ч.	09.09.		13.09.		13.09.	
3.	Элементы степ - аэробики. Обучение шаг ноги врозь, ноги вместе. Комплекс №1.	1ч.	16.09.		20.09.		20.09.	
4.	Элементы степ - аэробики. Учить приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Комплекс №1.	1ч.	23.09.		27.09.		27.09.	
5.	Элементы степ-аэробики. Учить шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Комплекс №1.	1ч.	30.10.		04.10.		04.10.	
6.	Элементы степ - аэробики. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Комплекс №1.	1ч.	07.10.		11.10.		11.10.	
7.	Элементы степ - аэробики. Обучение касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №1.	1ч.	14.10.		18.10.		18.10.	
8.	Элементы степ - аэробики. Учить шаг через платформу. Комплекс №1.	1ч.	21.10.		25.10.		25.10.	
9.	Элементы степ - аэробики. Выпады в сторону и назад. Комплекс №1.	1ч.	28.10.		08.11.		08.11.	

10.	Элементы степ - аэробики. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад с поворотами. Комплекс №2.	1ч.	11.11.		15.11.		15.11.	
11.	Элементы степ - аэробики. Шаги на угол. В-степ. А-степ. Комплекс №2.	1ч.	18.11.		22.11.		22.11.	
12.	Элементы степ - аэробики. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Комплекс №3.	1ч.	25.11.		29.11.		29.11.	
13.	Элементы степ - аэробики. Прыжки. Комплекс №3.	1ч.	02.12.		06.12.		06.12.	
14.	Элементы степ - аэробики. Верхняя часть мышц спины. Лежа на животе, на степ-платформе, голени лёжа на полу, руки согнуты, предплечье вверх. Отвести руки назад, вернуться в и.п. Комплекс №3.	1ч.	09.12.		13.12.		13.12.	
15.	Элементы степ - аэробики. «Лодочка» на животе. Комплекс №3.	1ч.	16.12.		20.12.		20.12.	
16.	Элементы степ - аэробики. Приводящие мышцы бедра. Лёжа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога. Комплекс №4.	1ч.	23.12.		17.12.		17.12.	
17.	Элементы степ - аэробики. Отжимание в упоре лёжа усложнятся, если стопы фиксированы на платформе. Комплекс №4.	1ч.	13.01.		10.01.		10.01.	
18.	Элементы степ - аэробики. Упор сзади, используя край платформы. Комплекс №4.	1ч.	20.01.		17.01.		17.01.	
19.	Элементы степ - аэробики. Ряд упражнений для мышц живота, (целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе). Комплекс №5.	1ч.	27.01.		24.01.		24.01.	

20.	Элементы степ - аэробики. Шасси - боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №5.	1ч.	03.02.		31.01.		31.01.	
21.	Элементы степ - аэробики. Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Комплекс №5.	1ч.	10.02.		07.02.		07.02.	
22.	Элементы степ - аэробики. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Комплекс №6.	1ч.	17.02.		14.02.		14.02.	
23.	Элементы степ - аэробики. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Комплекс №6.	1ч.	24.02.		21.02.		21.02.	
24.	Элементы степ - аэробики. Обучение новому комплексу. Комплекс №6.	1ч.	03.02.		28.02.		28.02.	
25.	Элементы степ - аэробики. Занятие на степ платформе. Комплекс №6.	1ч.	10.03.		07.03.		07.03.	
26.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	17.03.		14.03.		14.03.	
27.	Элементы степ - аэробики. Повторить ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	31.03.		21.03.		21.03.	
28.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	07.04.		4.04.		4.04.	
29.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных	1ч.	14.04.		11.04.		11.04.	

	комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.							
30.	Элементы степ - аэробики. . Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №8.	1ч	21.04.		18.04.		18.04.	
31.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №8.	1ч.	28.04.		25.04.		25.04.	
32.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №8.	1ч.	05.05.		16.05		16.05	
33.	Элементы степ - аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Комплекс №5.	1ч.	12.05		23.05		23.05	
34.	Элементы степ - аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Комплекс №5.	1ч.	19.05		30.05		30.05	
	Всего:	34 ч.						

Поурочный рабочий план на 2024 – 2025 учебный год.

№ п/п	Наименование тем	Кол- во часов	Дата проведения					
			5 класс		6 «А» класс		6 «Б» класс	
			По плану	По факту	По плану	По факту	По плану	По факту
1.	Водный урок. Т.Б. на занятиях степ-аэробика. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Обучение базовым и альтернативным шагам степ - аэробики.	1ч.	06.09.		06.09.		06.09.	
2.	Элементы степ - аэробики. Обучение базовым шагам. Комплекс №1.	1ч.	13.09.		13.09.		13.09.	
3.	Элементы степ - аэробики. Обучение шаг ноги врозь, ноги вместе. Комплекс №1.	1ч.	20.09.		20.09.		20.09.	
4.	Элементы степ - аэробики. Учить приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Комплекс №1.	1ч.	27.09.		27.09.		27.09.	
5.	Элементы степ-аэробики. Учить шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Комплекс №1.	1ч.	04.10.		04.10.		04.10.	
6.	Элементы степ - аэробики. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Комплекс №1.	1ч.	11.10.		11.10.		11.10.	
7.	Элементы степ - аэробики. Обучение касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №1.	1ч.	18.10.		18.10.		18.10.	
8.	Элементы степ - аэробики. Учить шаг через платформу. Комплекс №1.	1ч.	25.10.		25.10.		25.10.	

9.	Элементы степ - аэробики. Выпады в сторону и назад. Комплекс №1.	1ч.	08.11.		08.11.		08.11.	
10.	Элементы степ - аэробики. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад с поворотами. Комплекс №2.	1ч.	15.11.		15.11.		15.11.	
11.	Элементы степ - аэробики. Шаги на угол. В-степ. А-степ. Комплекс №2.	1ч.	22.11.		22.11.		22.11.	
12.	Элементы степ - аэробики. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Комплекс №3.	1ч.	29.11.		29.11.		29.11.	
13.	Элементы степ - аэробики. Прыжки. Комплекс №3.	1ч.	06.12.		06.12.		06.12.	
14.	Элементы степ - аэробики. Верхняя часть мышц спины. Лежа на животе, на степ-платформе, голени лёжа на полу, руки согнуты, предплечье вверх. Отвести руки назад, вернуться в и.п. Комплекс №3.	1ч.	13.12.		13.12.		13.12.	
15.	Элементы степ - аэробики. «Лодочка» на животе. Комплекс №3.	1ч.	20.12.		20.12.		20.12.	
16.	Элементы степ - аэробики. Приводящие мышцы бедра. Лёжа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога. Комплекс №4.	1ч.	27.12.		27.12.		17.12.	
17.	Элементы степ - аэробики. Отжимание в упоре лёжа усложнятся, если стопы фиксированы на платформе. Комплекс №4.	1ч.	10.01.		10.01.		10.01.	
18.	Элементы степ - аэробики. Упор сзади, используя край платформы. Комплекс №4.	1ч.	17.01.		17.01.		17.01.	

19.	Элементы степ - аэробики. Ряд упражнений для мышц живота, (целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе). Комплекс №5.	1ч.	24.01.		24.01.		24.01.	
20.	Элементы степ - аэробики. Шасси - боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №5.	1ч.	31.01.		31.01.		31.01.	
21.	Элементы степ - аэробики. Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Комплекс №5.	1ч.	07.02.		07.02.		07.02.	
22.	Элементы степ - аэробики. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Комплекс №6.	1ч.	14.02.		14.02.		14.02.	
23.	Элементы степ - аэробики. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Комплекс №6.	1ч.	21.02.		21.02.		21.02.	
24.	Элементы степ - аэробики. Обучение новому комплексу. Комплекс №6.	1ч.	28.02.		28.02.		28.02.	
25.	Элементы степ - аэробики. Занятие на степ платформе. Комплекс №6.	1ч.	07.03.		07.03.		07.03.	
26.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	14.03.		14.03.		14.03.	
27.	Элементы степ - аэробики. Повторить ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	21.03.		21.03.		21.03.	
28.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	4.04.		4.04.		4.04.	

29.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №7.	1ч.	11.04.		11.04.		11.04.	
30.	Элементы степ - аэробики. . Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №8.	1ч	18.04.		18.04.		18.04.	
31.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №8.	1ч.	25.04.		25.04.		25.04.	
32.	Элементы степ - аэробики. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Комплекс №8.	1ч.	16.05.		16.05		16.05	
33.	Элементы степ - аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Комплекс №5.	1ч.	23.05		23.05		23.05	
34.	Элементы степ - аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Комплекс №5.	1ч.	30.05		30.05		30.05	
	Всего:	34 ч.						

Физическая подготовка оценивается по следующим критериям

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;

Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка):

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы.

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.):

- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов

Мониторинг развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимися программы и влияние образовательного процесс.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к освоению программы для изучения динамики достижений обучающихся, развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции обучающихся в результате освоения программы «Степ – аэробика».

Способы фиксации данных обследования:

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

	Ф.И ребёнка	
	Октябрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.		
Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.		
Сохраняет правильную осанку.		
Активно участвует в играх.		

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, вы		
---	--	--

Планируемые результаты

Систематические занятия степ – аэробикой:

- помогут естественному развитию организма обучающихся и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы обучающихся;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у обучающихся навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

Ожидаемые результаты:

- укрепления здоровья обучающихся;
- сформированность устойчивого равновесия, улучшение координации движений;
- повышение физических качеств;
- улучшение осанки, укрепление дыхательной системы;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям степ - аэробикой.

Обучающиеся получат возможность знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес - аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике, как регулировать эмоциональное напряжение.

Обучающиеся получат возможность уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- технично выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах; избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной; – держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; – после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики:

- Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
- Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе.

- Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа. Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед обучающимися, обращает внимание обучающихся на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение обучающимися упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением обучающихся движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа. При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;

- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений обучающимися, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

III этап - заключительный

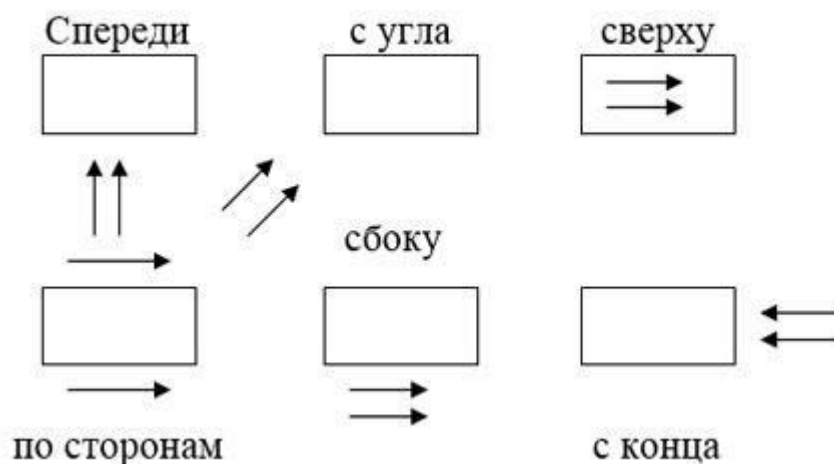
Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Базовые шаги в степ – аэробики

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике. Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – наверх, Л – приставить наверху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг вниз. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.

Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).

Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов. 9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П – вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход – по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

Визуальные команды

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Комплексы упражнений

Сентябрь – Октябрь Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
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 поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

- 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы. **Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
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.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).* Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 3.** Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
- 4.** Ходьба с перешагиванием через степы. ***Основная часть.***
- 1.** И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
- 2.** И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
- 3.** И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
- 4.** И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
- 5.** Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
- 6.** И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
- 7.** Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
- 8.** Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».* *Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* *Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
- 9.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 1.** Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
- 2.** Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются 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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*): «Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май – Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседание.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Список литературы:

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи
-

Техническое оснащение:

- Степ – доски;
- Гимнастические маты;
-

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

1. Физкультурный зал

2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Магнитофон;
6. CD и аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

1. И.п.- о.с. правым боком к скамейке.
 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам
 2 – приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх
 3 – шаг со скамейки, руки к плечам 4 – приставить левую ногу, основная стойка.
 Количество 8 – 16 раз.
2. И.п. – то же
 1 – правую ногу поднять вперед согнутую в колене
 2 – поставить через скамейку на носок
 3 – повторить счет 1 4 – и.п. Количество 4 – 8 раз.
3. Базовый шаг – 1 раз.
4. Повторить упр. 2 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.
5. Базовый шаг – 1 раз.
6. И.п. – то же, руки на пояс.
 1 – шаг на скамейку
 2 – мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)
 3 – поставить правую ногу на пол 4 – приставить левую ногу Количество 4 – 8 раз.
7. Базовый шаг – 1 раз.
8. Повторить упр. 6 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.
9. Базовый шаг – 1 раз.
10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).
 1 – шаг правой ногой вперед на скамейку
 2 – мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх – хлопок над головой
 3 – шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз 4 – приставить правую ногу
 Количество 4 – 8 раз.
11. Базовый шаг – 1 раз.
12. Повторить упр. 10 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.
13. Базовый шаг – 1 раз.

14. И.п. – то же, руки произвольно.

1 – шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку

2 – приставить левую ногу

3 – шаг правой ногой со скамейки вправо

4 – приставить левую ногу

5 – 8 – базовый шаг

9 – шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку

10 – приставить левую ногу

11 – шаг правой ногой со скамейки вправо

12 – приставить левую ногу 13 – 16 – базовый шаг Количество 4 – 8 раз.

15. Базовый шаг – 1 раз.

16. повторить упр. 14 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

17. Базовый шаг – 1 раз.

18. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку

2 – 3 – подскок со сменой ног, правая нога на пол

4 – приставить левую ногу 5 –

8 – то же в обратную сторону

Количество 4 – 8 раз.

(Руками 1-2 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).

19. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)

2 – приставить левую ногу, стойка ноги врозь

3 – шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке) 4 – приставить левую ногу, о.с.

5 – 8 – левой ногой в обратную сторону

Повторить счет 1 – 4

5 – 8 базовый шаг

20. Повторить упр. 19 с другой стороны скамейки **21.**

И.п. – то же.

1 – 3 шага на месте с правой ноги. Поворот лицом к скамейке

4 – поставить левую ногу на скамейку на носок

5 – 7 шага на полу (начиная с левой ноги)

8 – поставить правую ногу на скамейку на носок

9 – 11 – шага на полу (начиная с правой ноги)

12 – поставить левую ногу на скамейку на носок

13 – 14 – шага на полу (начиная с левой ноги)

15 – 16 – шагнуть на скамейку поперек

22. И.п. – о.с. поперек скамейки

1 – 2 – шаг назад в упор присев, руки на скамейке 3 – 4 – и.п.

5 – 6 – то же с правой ноги

7 – 8 – и.п.

Количество 4 раза.

23. И.п. – то же.

1 – 2 – шаг левой ногой назад в выпад, руки в упор на правое бедро

3 – 4 – и.п.

5 – 8 – то же с правой ноги Количество

4 раза.

24. И.п. – то же.

1 – 2 – шаг левой ногой вперед со скамейки

3 – 4 – шаг левой ногой назад через скамейку

5 – 6 – шаг левой ногой вперед через скамейку

7 – 8 – и.п.

9 – 16 – то же с другой ноги Количество

2 – 4 раза.

25. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой со скамейки назад.

2 – приставить левую ногу

3 – 4 – шаги на месте с поворотом правым боком к скамейке 5 – 8 – ходьба на месте.

26. И.п. – о.с. правым боком к скамейке.

1 – шаг правой ногой на скамейку с поворотом на 45 градусов от основного направления

2 – мах ногой, согнутой назад 3 – 4 – и.п..

Количество 3 раза.

27. Базовый шаг – 1 раз.

28. Повторить упр. 26 с другой ноги. Количество 3 раза.

29. Базовый шаг – 1 раз.

30. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку

2 – приставить левую ногу

3 – шаг левой ногой на пол

4 – приставить правую ногу

5 – прыжок на месте, правая нога в выпад 6 – прыжок: ноги вместе

7 – 8 – приставной шаг влево от скамейки **31.**

И.п. – то же на шаг от скамейки.

1 – 2 – шаг правой ногой на скамейку, присед в широкой стойке, руки в стороны

3 – 4 – и.п.

Повторить счет 1 - 4 три раза.

5 – 6 – прыжок (упр. 30 счет 5 – 6)

7 – 8 – приставной шаг к скамейке

32. И.п. – о.с. правым боком к скамейке

1 – 4 – базовый шаг

5 – прыжок на месте левая нога в выпад

6 – прыжок: ноги вместе

7 – 8 – приставной шаг вправо от скамейки **33.** Повторить упр. 31 с другой ноги.

34. Упражнение на расслабление.

Физическая подготовка оценивается по следующим критериям

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;

Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка):

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы.

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.):

- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений; ● Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов

Мониторинг развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимися программы и влияние образовательного процесса.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к освоению программы для изучения динамики достижений обучающихся, развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции обучающихся в результате освоения программы «Степ – аэробика».

Способы фиксации данных обследования:

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.