

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
города Можги Удмуртской Республики**

Рассмотрено  
на педсовете протокол № 7  
от 31.05.2022г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/О.В. Шуклина/  
31.05.2022 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
\_\_\_\_\_/О.Л. Пономарёва/  
приказ № 170 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивная направленность  
«Степ аэробика»**

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель  
Скворцов А.С.,  
педагог дополнительного образования

город Можга,

2022 год

# 1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

Приказ Министерства Образования и науки Удмуртской Республики.

Устава МБОУ "СОШ №4" г. Можги Удмуртской Республики.

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет и предусматривает практическую деятельность, направленную на развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. По своему функциональному предназначению программа является общеразвивающей, она дает возможность ребенку получать дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями. **Направленность программы физкультурно-спортивная**, так как её основное предназначение – формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья детей, что способствует социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений. Основой занятия по степ-аэробике является выполнение базовых шагов и их комбинаций - ритмичных и непрерывных движений на специальной степ-платформе. Для детей это базовые шаги с акцентом на правильное положение тела в пространстве и точную технику выполнения шагов и хореографии рук. Благодаря таким занятиям, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Преимущества степ-аэробики: В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения.

Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, и школьники. Таким образом, актуальность программы в том, что дети 12-15 лет очень много времени проводят в сидячем положении, имея малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье школьника, а данная программа способствует укреплению здоровья детей, развитию физических качеств, воспитывает в детях эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

### **Основные характеристики образовательного процесса**

Программа предполагает участие детей в возрасте от 12 до 15 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения очная.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество детей в группе – 12-15 человек.

Режим работы: занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. В соответствии с возрастом – 45 мин.

Продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель.

Объем учебных часов по программе 36 часов.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы – формирование навыков здорового образа жизни и развитие физических качеств школьников средствами степ – аэробики.

### **Задачи обучения:**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
5. Воспитывать чувство уверенности в себе

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1 Учебный план**

| № | Наименование раздела           | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|---|--------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                                | Всего            | теория | практика |                |
| 1 | Организационно-диагностический | 3                | 1      | 2        | Вводный        |
| 2 | Комплекс №1                    | 12               | 1      | 11       | текущий        |

|   |                               |    |   |    |          |
|---|-------------------------------|----|---|----|----------|
|   | «Элементарный»                |    |   |    |          |
| 3 | Комплекс №2 «Базовый»         | 11 | 1 | 10 | текущий  |
| 4 | Комплекс №3<br>«Танцевальный» | 10 | 1 | 9  | итоговый |
| 5 | Всего часов                   | 36 | 4 | 32 |          |

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Организационно-диагностический

Вводные занятия.

*Теория.* Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта.

История развития аэробики. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.

*Практика.* Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Специальная форма одежды и обуви.

#### Раздел 2. Комплекс № 1 «Элементарный»

*Теория.* Базовые шаги March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад.

*Практика:* Разучивание, совершенствование упражнений комплекса № 1 и формирование следующих двигательных умений:

| № | Основные движения | Двигательные умения   |
|---|-------------------|---|
| 1 | Равновесие        | Стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза.<br>Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу |
| 2 | Прыжки            | Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см        |
| 3 | Ходьба            | Ходьба между степами «змейкой» Ходьба по степам   |
| 4 | Бег               | Бег «змейкой» между степами   |

#### Описание комплекса № 1 «Элементарный».

##### Подготовительная часть (разминка).

Степперы разложены в шахматном порядке разложены степы.

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

соответственно настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро

работая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

6. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, 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 и 2 повторить 3 раза.)
  3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — 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 и 6 повторить 3 раза.)
  7. Бег на месте на полу.
  8. Легкий бег на степе.
  9. Бег вокруг степа.
  10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
  11. Ходьба на степе.
  12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
  13. Шаг в сторону со степа на степ.
  14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
  15. Шаг в сторону со степа на степ.
  16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево;  
руки на поясе.
  17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
  18. Упражнение на дыхание.
  19. Упражнение на равновесие: стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза, начиная с 10 сек до 25 сек.
  20. Обычная ходьба на степе.
  21. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
  22. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
  23. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
  24. Шаг на степ — со степа.
  25. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
  26. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
  27. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
  28. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
  29. Бег змейкой вокруг степов.
  30. Подвижные игры.
- Вариант 1 «Цирковые лошадки».
- Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко

поднимая колени («как лошадки на учении»), 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. (Игра повторяется 3 раза.)

Вариант 2 «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».

Тот,

кто займет степ последним, считается проигравшим.

Вариант 3 «Пингвины на льдине».

**Заключительная часть.**

Заключительный stretch. Упражнения на расслабление и дыхание на ковриках

### Раздел 3. Комплекс № 2 «Базовый»

*Теория.* Базовые шаги Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

*Практика.* Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

| № | Основные движения | Двигательные умения  |
|---|-------------------|--|
| 1 | Равновесие        | Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа.   |
| 2 | Прыжки            | Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. |
| 3 | Ходьба            | Ходьба перешагивая степы. Ходьба с перешагиванием через степы  |
| 4 | Бег               | Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ   |

### Описание комплекса степ-аэробики № 2 «Базовый».

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Подготовительная часть (разминка).**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

**Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижные игры:  
Вариант 1 «Физкульт-ура!».  
Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. 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 наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)  
Вариант 2. «Фигуры».

Вариант 3. «Уголки».

**Заключительная часть.**

Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

**Раздел 4. Комплекс № 3 «Танцевальный»**

*Теория.* Базовые шаги Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

*Практика.* Разучивание, совершенствование упражнений

| № | Основные движения | Двигательные умения  |
|---|-------------------|--|
| 1 | Равновесие        | Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу. Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад |
| 2 | Прыжки            | Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.   |
| 3 | Ходьба            | Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см   |
| 4 | Бег               | Бег «змейкой» по сигналу встать на степ  |

**Описание комплекса степ-аэробики № 3 «Танцевальный».**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-платформы.

**Подготовительная часть (разминка).**

1-й музыкальный отрезок:

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

**Основная часть.**

2-й музыкальный отрезок:

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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко



вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.

25. Подвижные игры:

Вариант 1. «Космонавты».

Вариант 2. «Охотник и обезьяны».

Вариант 3. «Лиса и тушканчики».

**Заключительная часть.**

Заключительный stretch. Упражнение на восстановление дыхания

#### **1.4. Планируемые результаты**

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

*Метапредметные* результаты характеризуют уровень сформированности универсальных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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

- Формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического). О позитивном 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, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных упражнений.
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Рост двигательных способностей и улучшение показателей физических качеств;

- Сформированность мышечной базы для правильной осанки;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Выполнение технических действий с музыкальным сопровождением:
  1. Базовый шаг (Basic Step)
  2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V- step)
  3. Приставной шаг (tap up, tap down)
  4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
  5. Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
  6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
  7. Шаг с поворотом (turn step)
  8. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
  9. Шаги через платформу в продольном направлении (across)
  10. Выпады (lunges)
  11. Шаги углом (L-step)

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Характеристика помещения для занятий по программе.**

Для занятий требуется хорошо проветриваемый спортивный зал, отвечающий санитарно-гигиеническим нормам. Зал должен быть оснащен достаточным дневным и вечерним освещением. Вечернее освещение лучше всего обеспечивают люминесцентные лампы, создающие бестеневое освещение, близкое к естественному освещению.

#### **Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы.**

Для реализации программы необходимо следующее оборудование

- Музыкальный центр
- Удлинитель
- Ноутбук
- Зеркала переносные
- Степ – платформы по количеству занимающихся
- Гимнастические коврики
- Секундомер

#### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации данной программы нужен педагог дополнительного образования, имеющие высшее или среднее специальное педагогическое образование без предъявления требований к стажу работы, владеющие базовыми знаниями по возрастной и педагогической психологии, педагогики и методики организации работы с детьми младшего школьного возраста.

### **2.2. Методическое обеспечение программы**

### **Методы обучения.**

- Словесный (рассказ педагога рассказ ребёнка, беседа, объяснение);
- Наглядный (показ правильного выполнения двигательных действий);
- Практический (выполнение комплексов и упражнений)

### **Методы воспитания.**

- Формирование сознания личности (рассказ, беседа, метод примера).
- Организация деятельности и формирование опыта общественного поведения личности (приучение, метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, демонстрации).
- Стимулирование и мотивация деятельности и поведения личности (соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение и др.).

### **Формы организации образовательного процесса.**

- Индивидуальная (выполнение индивидуальных заданий).
- Парная (выполнение упражнений в парах).
- Фронтальная (показ, объяснение)
- Индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.)
- Групповая (работа в малых группах).

### **Алгоритм учебного занятия.**

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;

-основная часть -15-20 минут;

-заключительная -4-6 минут.

| Время                     | Содержание   | Темп музыки            | Контроль нагрузки               |
|---------------------------|--|------------------------|---------------------------------|
| Подготовительная часть    |  |                        |                                 |
| 5-7 мин.                  | Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг. | 120 акцентов в минуту. | Внешнее проявление, самооценка. |
| Аэробная часть (основная) |  |                        |                                 |

|                      |  |                                 |                                     |
|----------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|
| 15-20 мин.           | Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру. | 130-140                         | Пульс, дыхание, внешнее проявление. |
| Заключительная часть |  |                                 |                                     |
| 4-6 мин.             | Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.                                    | Медленная, танцевальная музыка. | Внешнее проявление, самооценка.     |

### 2.3. Формы аттестации/контроля

#### Формы аттестации.

Вводный контроль. промежуточная аттестация, итоговая аттестация в виде выполнения комплекса степ-аэробики под музыкальное сопровождение самостоятельно.

### 2.4. Календарный учебный график

| Полугодие | Месяц    | Недели обучения | Даты учебных недель | 1-ый год обучения |
|-----------|----------|-----------------|---------------------|-------------------|
|           | сентябрь | 1               | 1-4                 | У ВК              |
|           |          | 2               | 6-11                | У                 |
|           |          | 3               | 13-18               | У                 |
|           |          | 4               | 20-25               | У                 |
|           |          | 5               | 27-02               | У                 |
|           | октябрь  | 6               | 04-09               | У                 |
|           |          | 7               | 11-16               | У                 |

|                |                              |         |       |            |   |
|----------------|------------------------------|---------|-------|------------|---|
| 1<br>полугодие |                              | 8       | 18-23 | У          |   |
|                |                              | 9       | 25-30 | У          |   |
|                | ноябрь                       | 10      | 01-06 | У          |   |
|                |                              | 11      | 08-13 | У          |   |
|                |                              | 12      | 15-20 | У          |   |
|                |                              | 13      | 22-27 | У          |   |
|                | декабрь                      | 14      | 29-04 | У          |   |
|                |                              | 15      | 06-11 | У          |   |
|                |                              | 16      | 13-18 | У          |   |
|                |                              | 17      | 20-25 | У, ПА      |   |
|                |                              | 18      | 27-31 | У          |   |
|                | январь                       | 19      | 03-08 | П          |   |
|                |                              | 20      | 10-15 | У          |   |
|                |                              | 21      | 17-22 | У          |   |
|                |                              | 22      | 24-28 | У          |   |
|                |                              | февраль | 23    | 31-05      | У |
|                |                              |         | 24    | 07-12      | У |
|                |                              |         | 25    | 14-19      | У |
| 26             |                              |         | 21-26 | У          |   |
| март           |                              | 27      | 28-05 | У          |   |
|                |                              | 28      | 07-12 | У          |   |
|                |                              | 29      | 14-19 | У          |   |
|                |                              | 30      | 21-26 | У          |   |
|                |                              | 31      | 28-02 | У          |   |
| апрель         |                              | 32      | 04-09 | У          |   |
|                |                              | 33      | 11-16 | У          |   |
|                |                              | 34      | 18-23 | У          |   |
|                |                              | 35      | 25-30 | У          |   |
| май            |                              | 36      | 02-07 | У,ИА       |   |
|                |                              | 37      | 09-14 | У          |   |
|                | Всего учебных недель         |         |       | 36         |   |
|                | Всего учебных дней           |         |       | 36         |   |
|                | Всего часов по программе     |         |       | 36         |   |
|                | Дата начала учебного года    |         |       | 01.09.2022 |   |
|                | Дата окончания учебного года |         |       | 14.05.2022 |   |

Условные обозначения: у - учебная неделя, ВК – вводный контроль; ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация.

## 2.5. Оценочные материалы

| № | Содержание требований (вид испытания) | Качественный показатель |
|---|---------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Выполнение комплекса «Элементарный»   | 0-10 баллов             |
| 2 | Выполнение комплекса «Базовый»        | 0-10 баллов             |
| 3 | Выполнение комплекса «Танцевальный»   | 0-10 баллов             |

0-3 балла – ученик сильно искажает технику исполнения, путает последовательность движений;

4-7 – искажает технику исполнения, выдерживает правильную последовательность движений;

8-10 – техника исполнения близка к правильной, последовательность движений верная.

Диагностика результатов всей группы показывает общий уровень детей, становится понятно, на что обратить особое внимание и как для этого лучше строить процесс обучения.

### **Программа воспитания, план воспитательной работы.**

В воспитании детей школьного возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Достижению поставленной цели воспитания школьников способствует решение следующих основных **задач**:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования,

организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

3) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

4) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;

5) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

6) поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

7) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

8) организовывать профориентационную работу со школьниками;

9) организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

10) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

11) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

***Приоритетные направления воспитательной работы:***

1. «Я-гражданин» (гражданско-правовое воспитание)
2. «Я и общество» (духовно-нравственное развитие личности)
3. «Я и окружающий мир» (экологическое и духовно-нравственное развитие личности)
4. «Я и здоровье» (культурно-оздоровительное воспитание, безопасность)



жизнедеятельности)

5. «Путь к успеху» (профессионально-трудовое развитие личности, ученическое самоуправление)

### Календарный план воспитательной работы

| Направление   | Мероприятие   | Сроки исполнения        |
|---------------|---|-------------------------|
| Я-гражданин   | Знакомство с учащимися по правилам внутреннего распорядка в объединении и в МБОУ «СОШ №4»           | Первое занятие          |
| Я и общество  | Беседа формирования этических норм коммуникативные навыки в коллективной работе «Я и мой коллектив» | Первое занятие          |
| Я и здоровье  | Беседы о ЗОЖ, вредных привычках   | В конце каждого занятия |
|               | Беседа о правильном питании   | Март                    |
|               | Участие в «Дне Здоровья»  | Сентябрь, апрель        |
| Путь к успеху | Знакомство с профессиями (тренер, фитнес-тренер, спорт-инструктор)                                  | Ежемесячно              |

### Список литературы

#### Для педагога

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.

9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.

### **Для ученика**

1. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
2. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
3. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
4. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
6. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

### **Электронные ресурсы**

1. <https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/335-step-aerobika-dlya-nachinayshchikh-video-uroki>
2. <https://www.jvlife.ru/articles/2199-step-aerobika-glavnoe-nachat>