

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Р.А.Китанина
р.п. Тамала Пензенской области

Рассмотрено
на педагогическом совете.
Протокол № 1
от 30.08.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТЕП-ФИТ»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Пахомова Дарья Игоревна,
педагог дополнительного образования

р.п. Тамала, 2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-фит» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на сохранение и укрепление здоровья, разностороннее развитие личности учащегося средствами оздоровительной степ-аэробики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-фит» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3).

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБОУ СОШ р.п. ТамалаТамалинского район Пензенской области.

Актуальность программы:

Актуальность программы «Степ-фит» заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления учащихся школьного возраста занимает центральное место и приоритетные позиции в современном обществе.

Актуальной проблемой становится поиск эффективных путей укрепления здоровья школьника. Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия на степ-платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие школьников, где учащиеся учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Актуальность программы заключается в том, что дети 10–13 лет очень много времени проводят в сидячем положении, имея малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье школьника.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей так, как в средней школе продолжает формироваться фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни

Отличительная особенность программы:

Программа «Степ-фит» разработана на основе методических рекомендаций Н.Н. Голяковой Методическое пособие «Фитбол – аэробика и степ – аэробика» СКФУ г.Пятигорск, 2016 г.

В процессе обучения используется многофункциональное оборудование степ - платформа - это новое направление оздоровительной работы, которое обеспечивает решение общеразвивающих и профилактических задач.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность объединение учащихся привлекательными.

Ценность степ-аэробики заключается в том, что она способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует концентрации ума, повышает самооценку.

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

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Разработанная программа «Степ – фит» позволит добиться повышения имеющегося уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости,

равновесия, координационных способностей, и направлена на всестороннее, гармоничное развитие учащихся.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы «Степ-фит» заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие учащегося, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Педагогическая целесообразность оздоровительной технологии состоит не только в укреплении здоровья, развитии общефизических и спортивных качеств учащегося, но и развитие их творческих способностей с разной физической подготовкой.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность объединения учащихся привлекательным.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа 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 учащемуся получать дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями.

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

Задачи:

Образовательные:

- Формировать умения учащихся ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

Развивающие:

- Развивать физические качества учащихся (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- Развивать координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата учащихся;
- Развивать способность слушать и чувствовать музыку.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес учащихся к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся школьного возраста - от 10 до 13 лет.

Прием в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития учащегося. Принимаются все желающие возрастом от 10 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп для реализации программы «Степ-фит» определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности, локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Возрастная характеристика, контингента учащихся 10-13 лет:

В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-13 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

Опираясь на данные возрастные особенности, можно сделать вывод, что данная программа может помочь правильному формированию организма учащегося.

Объем программы: Общее количество часов в год составляет 72 часа.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени сложности. Обучение начинается с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс,

происходит переход к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. При этом, показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям.

На первых занятиях учащимся предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися.

Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнения варьируются, меняются исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

В структуре занятий степ аэробикой необходимо учитывать уровень физической подготовленности и развития учащихся, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

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

Нагрузка при занятиях физическими упражнениями должна быть оптимальной.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные учащимся.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Программа состоит из шести разделов:

Раздел «Основы знаний» включает теоретические знания о степ-аэробике, технику безопасности на степ-платформах, основные правила техники выполнения степ-тренировки.

Раздел «Игровая ритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Игровая гимнастика» служит основой для освоения учащимся различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Степ-атлетика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой

сюжетной форме. Использование данных упражнений дают учащемуся возможность проявить свои творческие способности, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Степ-коррекция» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после тренировки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Прогнозируемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут **знать**:

- что такое степ-аэробика;
- названия степ шагов;
- влияние аэробной нагрузки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими учащимися;

Будут **уметь**:

- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	6	3	3	беседа, диагностика, собеседование, наблюдение, анализ, блиц-

					опрос
2.	Игрогимнастика	17	3	14	собеседование, опрос, наблюдение, следить за осанкой, точно соблюдать направления движения, блиц-опрос, качество выполнения упражнения, оценка выполнения правил подвижных и музыкальных игр, творческий задания, технология выполнения упражнений.
3.	Игроритмика	13	2	11	собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок, отработка танцевальных шагов, корпус держать прямо, анализ выполнения танцевальных элементов
4.	Танцевальные шаги	19	2	17	наблюдение, анализ выполнения базовых шагов, беседа, техника выполнения базовых шагов
5.	Степ – атлетика	6	1	5	собеседование, наблюдение
6.	Степ-коррекция	6	1	5	наблюдение,

					оценка выполнения упражнений
7.	Педагогический контроль	5	1	4	тестирование, показательное выступление, техника выполнения упражнений степ-аэробики, ритмические движения, выразительность исполнения.
	Итого:	72	13	59	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I: Основы знаний - 6 ч.					
1.1.	Вводное занятие. Степ-аэробика.	2	1	1	беседа, диагностика
1.2.	Техника безопасности на степ-платформе.	2	1	1	собеседование, наблюдение, анализ
1.3.	Основные правила техники выполнения степ-тренировки.	2	1	1	блиц-опрос, наблюдение
Раздел II: Игροгимнастика - 17 ч.					
2.1.	Игροгимнастика для школьников.	0,5	0,5		собеседование.
2.2.	Строевые упражнения.	2,5	0,5	2	опрос, наблюдение, следить за осанкой.
2.3.	Общеразвивающие упражнения	2,5	0,5	2	опрос, наблюдение, соблюдение осанки, точно соблюдать направления

					движения.
2.4.	Равновесие	2,5	0,5	2	блиц-опрос, наблюдение, качество выполнения упражнения.
2.5.	Подвижные, сюжетные и музыкальные игры.	2,5	0,5	2	наблюдение, оценка выполнения правил подвижных и музыкальных игр.
2.6.	Творческие задания и логоритмические упражнения	2		2	наблюдение, оценка выполнения творческих заданий и упражнений.
2.7.	Базовые упражнения степ-аэробики.	4,5	0,5	4	наблюдение, четкая технология выполнения упражнений.
Раздел III: Игроритмика=13 ч.					
3.1.	Ритмические танцы.	3	1	2	собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок.
3.2.	Основы хореографии	3,5	0,5	3	собеседование, отработка танцевальных шагов, наблюдение, корпус держать прямо
3.3.	Ритмический танец	6,5	0,5	6	наблюдение, анализ выполнения танцевальных элементов
Раздел IV: Танцевальные шаги- 19ч.					

4.1.	Базовые шаги аэробики	4	1	3	наблюдение, анализ выполнения базовых шагов
4.2.	Классическая (базовая) степ-аэробика	3,5	0,5	3	беседа, техника выполнения базовых шагов,
4.3.	Танцевальная аэробика	3,5	0,5	3	беседа, технология базовых танцевальных шагов
4.4.	Музыкально – ритмические композиции	5		5	наблюдение, технология базовых шагов в композиции
4.5.	Танцевальные этюды	3		3	наблюдение, технология базовых шагов в танцевальных этюдах.
Раздел V: Степ - атлетика – 6 ч.					
5.1.	Степ - атлетика в оздоровлении школьника.	6	1	5	собеседование, наблюдение
Раздел VI: Степ-коррекция 1+5=6ч.					
6.1.	Использование степ-платформ для профилактики и коррекции нарушений у школьников.	6	1	5	наблюдение, оценка выполнения упражнений
Раздел VII: Педагогический контроль – 5 ч.					
7.1.	Промежуточная и итоговая аттестация по результатам завершения программы	2	1	1	тестирование
7.2.	Итоговое занятие: «Весёлая аэробика»	3		3	показательное выступление, техника выполнения упражнений степ-аэробики, ритмические движения,

					выразительность исполнения.
	Итого:	72	13	59	

Содержание

Раздел I: Основы знаний - 6 ч.

Тема 1.1. Вводное занятие. Степ-аэробика.

Теория: (1ч.) Степ-аэробика – оздоровительный вид спорта. История развития аэробики. Техника безопасности и правила поведения в зале. Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка.

Практика: (1ч.) Игра - знакомство с учащимися. Разучивание разминки. Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Контроль: беседа, диагностика

1.2. Тема: Техника безопасности на степ-платформе.

Теория:(1ч.) Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности на степ-платформах.

Практика:(1ч.) Тренировка по технике безопасности на степ-платформах:

- 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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Контроль: собеседование, наблюдение, анализ

1.3. Тема: Основные правила техники выполнения степ-тренировки.

Теория:(1ч.) Правила техники выполнения степ-тренировки.

Практика:(1ч.) Отработать основные правила техники выполнения степ-тренировки.

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- 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 - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;

- не начинать обучение работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение

Раздел II: Игрогимнастика - 17 ч.

2.1. Тема: Игροгимнастика для школьников.

Теория: (0,5ч.) Игροгимнастика в степ-аэробике. Средства игροгимнастики. Этапы освоения упражнений с использованием степов. Правила безопасности на занятиях по игροгимнастике.

Контроль: собеседование.

2.2. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (0,5ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах, базовые упражнения степ-аэробики.

Практика(2ч.)

- строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», «Кругом!», при шаге на месте, переступанием.
- повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием.
- походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги, колонну, круг.
- перестроение в рассыпную, в шеренгу и колонны по ориентирам или выбранным водящим.
- передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом.
- перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки.
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам и расчетам).
- размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.
- размыкание и смыкание приставными шагами.
- фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ», «Змейка» и др.

Контроль: опрос, наблюдение, следить за осанкой.

2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: (0,5 ч.) Роль общеразвивающих упражнений в степ-аэробике. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств.

Практика: (2ч.)

- Общеразвивающие упражнения без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

- Общеразвивающие упражнения с предметами: с платочками, ленточками, с малыми мячами, со скакалкой.

Контроль: опрос, наблюдение, соблюдение осанки, точно соблюдать направления движения.

2.4. Тема: Равновесие.

Теория: (0,5 ч.) Техника и методика формирования равновесия. Педагогические условия развития равновесия. Значение упражнений в равновесии для психофизического развития обучающихся. Роль равновесия в степ-аэробике.

Практика: (2ч.) упражнения на степ-платформах на все группы мышц.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, качество выполнения упражнения.

2.5. Тема: Подвижные, сюжетные и музыкальные игры.

Теория: (0,5ч.) Подвижные игры, эстафеты, упражнения, творческие задания. Этапы освоения упражнений на степ-платформах. Использование игровых технологий в степ-аэробике..

Практика:(2ч.) Проведение подвижных и музыкальных игр.

Контроль: наблюдение, оценка выполнения подвижных и музыкальных игр.

2.6. Тема: Творческие задания и логоритмические упражнения

Практика: (2ч.)

- Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.

- Логоритмические упражнения.

- **Контроль:** наблюдение, оценка выполнения творческих заданий и упражнений.

2.7. Тема: Базовые упражнения степ-аэробики.

Теория: (0,5 ч.) Методики и технология выполнения базовых упражнений степ-аэробики.

Практика: (4ч.) Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

- 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. Изи.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с плат-формы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Изи.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 полу - пальцы к левой.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на

платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

- Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить, 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

- Приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить, 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

- Шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

- Шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на пол переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

- Открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

- «Захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

- «Подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.

- Мах ногой в сторону, вперед, назад. 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4- левую приставить.

Контроль: наблюдение, четкая технология выполнения упражнений.

Раздел III: Игровая ритмика - 13 ч.

3.1. Тема: Ритмические танцы.

Теория: (1 ч.) Ритмика как основа танца. Значение ритмики для музыкально-ритмического развития. Основные движения в передаче характера музыки. Средства музыкальной выразительности.

Практика: (2ч.)

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, притопы на каждый счет и через счет, притопы на сильные и слабые доли, притопы и удары с различными заданиями (1 и 3 счет или 2 и 4 счет)

- Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

- Выполнение заданий «Послушай и определи».

Контроль: собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок.

3.2. Основы хореографии.

Тема: (0,5 ч.) Средства и методы хореографии танцевальной степ-аэробики.

Практика: (3ч.) Танцевальные шаги:

- Шаг на носках, с носка (со степом в руках).

- Переменный шаг.
- Полуприсед на одной, другая вперед на носок, пятку.
- Тройной прыжок, скрестный поворот.
- Сочетание изученных шагов в комбинацию с использованием степов

Контроль: собеседование, отработка танцевальных шагов, наблюдение, корпус держать прямо.

3.3. Тема: Ритмический танец

Теория: (0,5 ч.) Основные танцевальные элементы. Последовательность разучивания основных танцевальных движений в танце.

Практика: (6ч.) Разучивание основных танцевальных движений.

Контроль: наблюдение, анализ выполнения танцевальных элементов

Раздел IV: Танцевальные шаги – 19 ч.

4. 1. Базовые шаги аэробики

Теория: (1ч.) Основные базовые шаги в аэробике. Их терминология. Модификация базовых шагов в композиции.

Практика: (3ч.) отработка базовых шагов:

- March - марш (шаги на месте);
- Step-touch - приставной шаг;
- Knee-up - колено вверх;
- Lunge – выпад;
- Kick - выброс ноги вперед;
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе;
- V-step.
- шаги: мамбо, ча-ча-ча, кросс (скрестный шаг вперед).
- выполнение изученных шагов в различных соединениях и связках.

Контроль: наблюдение, анализ выполнения базовых шагов

4.2.Тема: Классическая (базовая) степ-аэробика

Теория: (0,5ч.) Овладение техникой базовых шагов степ-аэробики.

Практика: (3ч.) Разучивание базовых шагов степ-аэробики:

- Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
- Приставной шаг (steptouch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
- «Виноградная лоза» (grapevine)- шаг правой в сторону, шаг левой назадскрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
- V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
- « Открытый шаг» (openstep)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

- Подъём колена вверх (kneecup, kneelift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
- Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- Скрестный шаг (crossstep)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
- Выставление ноги на пятку (heeltoch), на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
- «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
- Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);
- Pivotturn- поворот вокруг опорной ноги;
- Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
- «Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
- Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
- «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Контроль: беседа, техника выполнения базовых шагов

4.3.Тема: Танцевальная аэробика

Теория: (0,5ч.) Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.

Практика:(3ч.)Разучивание основных базовых танцевальных шагов.

- Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
- Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой перед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
- «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

- «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
- Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
- Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
- Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
- Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
- Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

Контроль: беседа, технология базовых танцевальных шагов.

4.4. Тема: Музыкально – ритмические композиции:

Практика: (5ч.) Разучивание музыкально-ритмических композиций.

Контроль: наблюдение, технология базовых шагов в композиции

4.5. Тема: (3ч.) Танцевальные этюды:

Практика: Разучивание танцевальных этюдов.

Контроль: наблюдение, технология базовых шагов в танцевальных этюдах.

Раздел V: Степ - атлетика – 6 ч.

5.1. Тема: Степ - атлетика в оздоровлении школьника.

Теория: (1 ч.) Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости, подвижности.

Практика: (5ч.)

- Упражнения направленные на развитие силы.
- Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
- Суставная гимнастика.
- Статические и динамические упражнения на растягивание.
- Упражнения, направленные на развитие выносливости.
- Прыжки на месте: на двух, на одной, ноги врозь - вместе.
- Упражнения стретчинга.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Контроль: собеседование, наблюдение

Раздел VI: Степ-коррекция- 6ч.

6.1. Тема:Использование спет-платформ для профилактики и коррекции нарушений осанки, сутулости (кифоза), плоскостопия у школьников.

Теория: (1 ч.) Использование упражнений на степ-платформах для укрепления мелкой моторики, опорно-двигательного аппарата, для коррекции осанки, сутулости (кифоза), плоскостопия.

Практика: (5ч.)

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения для профилактики плоскостопия.
- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
- Упражнения для укрепления глазных мышц.
- Самомассаж рук, ног, туловища.

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений

Раздел VII: Педагогический контроль – 5 ч.

7.1. Тема :Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы.

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: (1 ч.) Техника выполнения контрольных упражнений степ-аэробики.

Контроль: тестирование

7.2. Итоговое занятие

Тема «Весёлая аэробика»

Практика: (3ч.) Показательные выступления учащихся.

Контроль: техника выполнения упражнений степ-аэробики, ритмические движения, выразительность исполнения.

2 часть: Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические

Для занятий степ-аэробикой должны созданы следующие условия:

- музыкально-физкультурный зал должен соответствовать требованиям СанПиНа.;
- степ-платформы по количеству занимающихся;
- мячи, гантели, ленточки, флажки по количеству детей и т.д.

Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий.

Немаловажную роль в реализации данной программы имеет наличие технических средств обучения:

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- сканер, принтер, ксерокс.

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы:

Видео занятия:

- Степ-аэробика в школе;
- Мастер-класс. Степ-аэробика в школе.

Аудио записи:

- музыкальная картотека для занятий степ-аэробикой;
- фонотека музыкальных произведений.
- Научно-методическая литература;
- Тематические медиапрезентации;
- Интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее специальное педагогическое образование в соответствии с профилем деятельности или прошедший специальную переподготовку, требований к квалификационной категории.

2.2. Формы аттестации

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения учащимися программы.

Текущий контроль проводится по окончании изучения каждого раздела – выполнение учащимися практических заданий или тестов.

Промежуточный контроль проходит в середине учебного года в форме открытого занятия.

Контроль по результатам завершения программы (зачетное занятие) проходит в конце учебного года – в форме показательного мероприятия.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития учащихся. Анализ деятельности учащихся осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков учащихся:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений обучающихся, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики - выявление уровня двигательных навыков развития обучающегося (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за учащимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы представлен в таблицах.

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

№	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1.	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно выполняет базовые шаги	выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога	затрудняется в выполнении базовых шагов
2.	Грациозность	учащийся выполняет все упражнения красиво, грациозно	учащийся выполняет упражнения с помощью педагога	учащийся не может повторить упражнения за педагогом
3.	Гибкость	при наклоне учащийся ладошки рук тянутся ниже скамейки	учащийся достаёт скамейку ладошками	учащийся не может дотянуться до скамейки
4.	Быстрота	учащийся подвижен, быстро выполняет упражнения	учащийся менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога	учащийся медлителен, требуется постоянно помощь педагога
5.	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	соответствие движений ритму музыки, слышит смену музыки ритма.	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

6.	Координационные способности	свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	учащийся координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	учащийся не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением
----	-----------------------------	--	---	--

Учащиеся выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка:

высокий – 15-18 баллов; средний – 10-14 баллов; низкий – 6-9 баллов.

Результаты итоговой и вводной диагностики фиксируются педагогом в дневнике наблюдений, анализируется динамика результатов и окончательные выводы с рекомендациями доводятся до сведения родителей.

2.3. Методический материал

Все занятия по степ-аэробике составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятий по степ-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. Они должны отвечать интересам занимающихся, быть динамичными, познавательными, включать инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий. Все эти требования являются основными для проведения современных занятий степ-аэробикой.

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность, и логикой развертывания педагогического процесса в двигательной деятельности.

Данное деление не означает, что занятие теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в то же время каждая часть решает определенные частные задачи.

Продолжительность частей занятия может быть разной: подготовительная часть может составлять 15—20 % от общего времени

занятия, основная — 75—80 %, а заключительная — 5—10 %. Распределение времени частей занятия зависит от основных задач и типа занятия, а также от особенностей занимающихся и других факторов.

К средствам подготовительной части занятия для учащихся относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка,
- размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);
- общеразвивающие упражнения с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т. д.);
- общеразвивающие упражнения на степ-платформах;
- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- основы хореографии (позиции рук, ног и др.);
- танцевальные шаги;
- ритмические танцы;
- базовые шаги степ-аэробики и их связки; - музыкально-подвижные игры на внимание, игры малой и средней интенсивности, эстафеты.

В подготовительной части следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса.

В основной части занятия решаются основные педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные). Здесь происходят обучение новым упражнениям, связкам, танцам, комплексам упражнений степ-аэробики разной направленности, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

В основную часть занятий могут входить различные упражнения степ-аэробики. Для оптимальной физической нагрузки должны входить упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, прыжковые, беговые упражнения и др.

К ним относятся:

- базовые упражнения степ-аэробики (шаги, прыжки, связки);
- комплексы упражнений степ-аэробики различной направленности (силовой, танцевальной и др.);
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и других способностей в различных и. п.;
- акробатические упражнения на степ-платформах, различные перемены исходных положений;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
- эстафеты, музыкально-подвижные игры высокой интенсивности, полосы препятствий.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Музыкальный темп подбирается в зависимости

от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности занимающихся и их интересов.

В заключительной части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил.

Средства, входящие в заключительную часть занятия, должны быть разнообразны, доступны, просты, не требовать от занимающихся при их выполнении особого внимания и напряжения сил.

Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе и применяться в зависимости от задач, типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

К средствам заключительной части занятия относятся: успокаивающие упражнения; отвлекающие упражнения и упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц. Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режимах (стретчинг).

Музыкальное сопровождение к проведению заключительной части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В этой части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановлению сил. В основном используются успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, моря, пения птиц и т. п.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие с группой или индивидуально с обучающимися;

- постановка и репетиция танцев;
- концерты, конкурсы и фестивали: внутри школы, в районе

Методы обучения:

- словесный (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);
- наглядный (показ, пример);
- практический (упражнения);
- аналитический (сравнение, самоконтроль, самоанализ).

Реализация программы осуществляется на основе следующих **принципов:**

- принцип наглядности;
- последовательность и непрерывность педагогического процесса;

- принцип креативности;
- принцип связи теории с практикой;
- индивидуальный и дифференцированный подход;
- принцип сознательности, активности и самостоятельности в обучении;
- комплексное решение задач обучения и воспитания;
- использование разнообразных форм организации занятий: рациональное сочетание фронтального и индивидуального взаимодействия педагога с обучающимися;
- от простого к сложному;
- доступности;
- научности;
- преемственности и последовательности.

В рамках данной программы реализуются следующие *педагогические технологии*:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология индивидуального обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии;
- новые информационные технологии
- здоровьесберегающие технологии;
- фитнес-технологии;
- методика дифференцированного обучения;
- методика индивидуального обучения.

2.4. Дидактический материал

- Картотека упражнений по степ-аэробике;
- Музыкальная картотека для занятий степ-аэробикой;
- Комплексы занятий;
- Комплексы музыкально-ритмических композиций
- Схемы и плакаты освоения техники степ-аэробики;
- Правила занятием степ-аэробики;

2.5. Список литературы:

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М. СпортАкадемПресс. 2002.
3. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013.

4. Делаویه Фредерик, Клемансо Жан-Пьер Анатомия фитнеса. – М: Попурри, 2013.
5. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки. – М.: Питер, 2015.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2010.
7. Лисицкая Т.С., Сидиева Л.В. Аэробика: в 2т. Т.1. Теория и методика.-М.: Федерация аэробики России, 2013.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы/ Просвещение-Владос, 1994.
9. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.
10. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000.
12. Эрл Р.В. Бехль Т.Р. Основы персональной тренировки. Книга для фитнес-тренера. М.: Олимпийская литература, 2012.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры с использованием степов.

«Запрещенное движение»: учащиеся стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда учащиеся ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки»: все учащиеся идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, учащиеся должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, учащиеся должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка учащиеся возобновляют ходьбу.

«Замри»: учащиеся прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Учащиеся должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один учащийся.

«Давайте поздороваемся»: учащиеся по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из учащихся будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»: ведущий — «иголлка», все остальные — «нитка», учащиеся бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге — «Стойкий оловянный солдатик».

Игровые задания на степах

«Птица» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Ласточка» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

Логоритмические упражнения

- Наклон головы вправо – влево.
- Поднимание плеч вверх – вниз.
- Ходьба обычная на месте на степе.
- Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
- Приставной шаг назад.
- Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.
- Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
- Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться ви.п.
- Выпад ногой вперед, руки в стороны.

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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо – влево отстеп – доски. Назад отстеп – доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться ви.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 ви.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. Упражнение на восстановление дыхания.

Подуем на плечо

Подуем на плечо (голова прямо — вдох, голова повернута — выдох).

Подуем на другое (дуют на плечо).

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою (поднимают голову и руки вверх, дуют через губы).

Подуем и на грудь мы (дуют на грудь)

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют)

И остановимся пока.

Потом повторим все опять —

Раз, два, три, четыре, пять (маршируют на месте).

Машет птица крыльями

Машет птица крыльями (машут вытянутыми в стороны руками)

И летит к себе в гнездо. (присели на степ)

Ветер дует на неё (прогибаются назад, держат равновесие)

Птица улетит в гнездо (присели на степ).

Путь в школу

Я в школу пошёл (ходьба на месте)

Побежал я быстро (бег на носках)

И присел я низко (присели на степ)
Вот я в школу зашел (поднимают руки вверх и тянутся).

Рекомендации для родителей

Несколько простых, но важных правил на занятиях степ - аэробикой!

- Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.

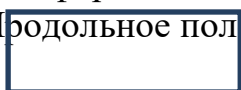
- Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка. При спуске с платформы пятки следует прижимать на пол. Стараться не смотреть на ногу, это нарушит осанку и может повлечь за собой травму. Повреждения могут быть следствием слишком сильного толчка ногой либо неправильного размещения стопы. Чтобы этого не произошло, для занятий степ-аэробикой необходима комфортная обувь с хорошей амортизацией и фиксацией голеностопа.

- Заниматься не более трех раз в неделю. Научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Избегать некомфортных упражнений.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)

Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

- Во время подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.
- Не сгибайте спину в поясничном отделе.
- Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

- Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

- Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

- В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ - платформе, 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 - платформы;

- 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 учащихся 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.

Комплексы

Комплекс № 1. В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку учащиеся входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть:

Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

1. Ходьба обычная на месте.
2. Разминка без степов: 4 Steptouch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Stepline = 8 счетов 4 Openstep = 8 счетов Комбинация = 32 счета
3. Ходьба на степе.
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, вперёд со степа.
6. 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. 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.
6. 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.
7. И.п.: сидя, руками держаться за край степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.
8. Подвижная игра «Запрещенное движение». Задачи: учить слышать речь педагога. Учащиеся запоминают движение, которое запрещено повторять. Проиграл тот, кто повторил запрещенное движение.

Заключительная часть:

После игры, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2. В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку учащиеся входят в зал.

Подготовительная часть:

Игритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов: 4 Steptouch = 8 счетов 2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов 2 Stepline = 8 счетов 4 Openstep = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед 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).

Основная часть:

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.
2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.
3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.
4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.
5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны
6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.
7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.
8. Степ-шаг с активной работой рук.
9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.
10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.
11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».
12. Обход степа с энергичной работой рук.
13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».
14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.
15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.

Подвижная игра «Слушай хлопки». Задачи : игра учит детей на слух воспринимать команды педагога. По количеству хлопков дети должны определить и выполнить заданное упражнение.

Заключительная часть:

После игры, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3. В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку учащиеся входят в зал.

Подготовительная часть:

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.
4. Разминка без степов: 4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Stepline = 8 счетов 4 Openstep = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть:

1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно 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. 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 ви.п.

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
- Полное вхождение на степ обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;
- Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;

- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;

- Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса.

Подвижная игра «Замри». Задачи: игра учит соотносить музыку и движения. Проигрывает тот, кто совершил движение после того, как остановилась музыка.

Заключительная часть:

После игры, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4. В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку учащиеся входят в зал.

Подготовительная часть:

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет. Разминка без степов: 4 Steptouch = 8 счетов 2 Мамба = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 4 Openstep = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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 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. (№ 1-2 - 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).

Подвижная игра «Давайте поздороваемся». Задачи: игра учит соотносить сигнал педагога с заданным действием учащегося. Проиграл тот, кто поздоровался не тем движением.

Заключительная часть:

После игры, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5. В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку учащиеся входят в зал.

Подготовительная часть:

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону. Разминка без степов: 4 Stepline = 8 счетов 2 Шаг страддел = 8 счетов 2 Stepline = 8 счетов 4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед 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. 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 вперед 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 вперед 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).

Подвижная игра «Замри». Задачи: игра учит соотносить музыку и движения. Проигрывает тот, кто совершил движение после того, как остановилась музыка.

Заключительная часть:

После игры, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6: В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку учащиеся входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Разминка без степов: 4 Stepline = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Stepline = 8 счетов 4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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 пяток; 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 вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

5. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

6. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

7. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

8. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

9. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

10.И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

11.Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Подвижная игра «Слушай хлопки». Задачи : игра учит детей на слух воспринимать команды педагога. По количеству хлопков дети должны определить и выполнить заданное упражнение.

Заключительная часть:

После игры, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.