государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено
Методист

_____Н.Г.Поваляева
(подпись)
« 29 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук

_____В.И.Шишкина
(подпись)
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности **СТЕП-АЭРОБИКА** Класс 2-4

Количество часов по учебному плану **34 в год 1 в неделю**.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук.

Программой *авторской, если имеется* (автор, наименование, год издания)

Направление внеурочной деятельности: **спортивно - оздоровительная**

Автор-составитель:

Астраханская О.А. – учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(наименование методического объединения)

Протокол № 5 от « 23 » августа 2023 г.

Руководитель МО _____.
(ФИО) (подпись)

C=RU, O="ГБОУ НШ ""Гармония"" п.г.т. Безенчук", CN=Директор - Шишкина В.И., E=garmoniya_nsds_bzn@samara.edu.ru
008d6da80728a89db9
2023.08.31 14:19:23+04'00'

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Степ-аэробика» по физкультурно-оздоровительному направлению разработана на основе федеральной программы Министерства образования России. При работе по программе следует учитывать регион, в котором находится город, район, где расположена школа, и материальное состояние базы по физическому воспитанию.

Данная программа по оздоровительной аэробике предназначена для учеников начальной школы. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются. Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей школьниц, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Актуальность программы. Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Новизна и отличительные особенности данной программы ориентированы на то, чтобы дети приобрели определённые знания по истории и теории аэробики (в частности, степ-аэробики), а также основополагающие практические умения и навыки в данной сфере. В программе предусмотрено ознакомление детей с различными видами упражнений, направленных на всестороннее развитие организма, которые помогают в достижении поставленной цели. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в

Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-эробики в работе с детьми:

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

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

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

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

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

Цель программы:

- Физическое развитие детей младшего школьного возраста средствами степ - аэробики.
- Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.
- Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.

Задачи: Развивающие:

- развитие чувства ритма, темпа, умения согласовывать свои движения с музыкой;

- развитие образного мышления, фантазии, памяти и внимания;
- развить у детей творческое начало, умение применять элементы танца в импровизации;
- активизировать творческий процесс через постановочно-исполнительскую демонстрационную работу.

Обучающие

- - оснастить ребёнка необходимыми техническими приёмами;
- сформировать специальные знания, умения и навыки в области аэробики;
- сформировать интерес к спортивной аэробики, раскрыв его многообразие;
- формировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение;
- приобщить детей к физической культуре, расширить знания о спорте.

Воспитательные

- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности;
- воспитывать чувство любви к Родине, труду, чувство ответственности, патриотизма, формировать нравственные качества;
- воспитание чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца;
- воспитание культуры движения, координации, чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональности исполнения;
- воспитание коммуникативных способностей - умение работать в коллективе и в парах;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Оздоровительные

- укрепить здоровье при помощи искусства движений и средствами физической культуры, развить силу и выносливость,
- активизировать наиболее важные физиологические системы организма сердечно - сосудистую и дыхательную.
- укрепить мышечный аппарат у детей, корректировать нарушения осанки.
- укрепить здоровье и развить физическую выносливость

Формы и режим занятий.

Данные занятия планируются во внеурочное время и являются прекрасным дополнением ко всем видам физкультурно-оздоровительной работе. Численность группы – от 15 до 25 человек. Занятия с каждой группой проводится 1 раз в неделю по 40 мин. Основными **средствами** являются физические упражнения. Основной инвентарь – степ-платформа. **Противопоказания** к данным занятиям могут носить лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру. Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Для освоения предлагаемой программы рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” раздельным способом без музыки, затем выполнить эти упражнения с музыкальным сопровождением. В уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания, упражнения с отягощениями (мячами, гантелями, медболами)

. Основные принципы программы

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, дополнительные занятия по физической культуре.

На занятиях по физкультуре степ-платформа используется на каждом этапе:

-в вводной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);

-в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ - аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что

развивает чувство равновесия, координации, способствует развитию ориентировки в пространстве;

-в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами. В подвижных играх и эстафетах.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Принципы отбора содержания

Содержание программы соответствует современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности)

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно - образовательной работы и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Основные формы и методы

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

Формы обучения:

- практические занятия
- беседы
- игровые приемы и методы

- просмотр видеоматериала
- спортивные тренировки
- соревнования
- зачетные занятия

Методы обучения

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами. Устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, познавательные вербальные игры и т.д.;

Наглядный - использование оборудования спортивного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов, танцевальных связок, акробатических элементов, растяжки всего тела на занятиях.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия. Дидактические игры, тренинг, репетиция, тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований.

Объяснительно – иллюстративный - объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами;

Репродуктивный - организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Частично – поисковый или проблемный метод, эвристический, исследовательский метод - организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели.;

Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: учитывая, что игровая деятельность является ведущей, занятия включают в себя *игровы*е методы.

В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, показ, двигательная имитация

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Организационно - диагностический

Тема 1.1. 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. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Разучивание разминки.

Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Тема 1.2. Итоговые занятия.

Практика. Подготовка к открытому занятию для родителей: оформление зала, репетиции номеров. Проведение открытого занятия для родителей «Чему мы научились».

Итоговая диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений

Модуль 2. **Комплекс № 1 «Элементарный»**

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

Описание комплекса № 1 «Элементарный».

Базовые шаги в степ - аэробике

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). 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.

Step touh (степ тач) – 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.

V-step (ви-степ) – 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. **Toe touch** (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – 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. **Leg curl** (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «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.

Kick side (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.

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.

Модуль 3. Комплекс № 2 «Базовый»

Теория. Базовые шаги Step touh (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.

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 врассыпную 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 врассыпную 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.

Описание комплекса **степ-аэробики № 3 «С мячами»**.

Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам. **Основная часть.**

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперѐд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперѐд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперѐд на носок перед степом, одновременно вынести вперѐд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперѐд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерѐдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперѐд за степ – доску, руки вперѐд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях. И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке.

Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперѐд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

30. Подвижные игры.

Вариант 1. «Перемени предмет».

Вариант 2. «Пчелка».

Заключительная часть. (музыка для релаксации).

Заключительный stretch. Игра – медитация «У озера»: круг из степов – озеро, дети «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Планируемые результаты:

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательные:

знать правила техники безопасности при занятии «Степ – аэробикой»;

- иметь представления об основных понятиях: разминка, офп,, стрейчинг, акробатика, гимнастика, и пр.;

- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях
- овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений;
- овладеть техникой основных базовых шагов;
- самостоятельное изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки

Развивающие:

- формировать и развивать творческие способности общей культуры;
- развивать познавательный интерес, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формировать умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развивать самостоятельность, инициативу и ответственность;
- развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, артистичность;
- приобрести опыта самостоятельного оценивания собственной работы;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции

Воспитательные:

- формировать и развивать умения и навыки спортивной направленности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- уметь оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Механизм оценивания образовательных результатов

		Критерии оценки		
№	**Параметр оценки**	**Высокий (3б)**	**Средний (2 б)**	**Низкий(1б)**
1.	Знание и умение	свободно	выполнение	затрудняется в

	базовые шаги	воспроизводит базовые шаги	базовых шагов при многократном повторении педагога	выполнении базовых шагов
2.	Грациозность	Ребенок выполняет все упражнения правильно и грациозно	Ребенок упражнения с помощью педагога	Ребенок не может повторить движения за педагогом
3.	Гибкость	при наклоне у ребенка кисти руки достают ниже скамейки	при наклоне у ребенка кисти руки достают скамейку	при наклоне у ребенка кисти руки не достают скамейку
4.	Быстрота	ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения	Ребенок менее подвижен, упражнения выполняет с помощью педагога	Ребенок медлится , упражнения выполняет с помощью педагога
5.	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	соответствие движений ритма музыки. Слышит смену музыкального ритма.	Испытывает некоторые затруднения, сбивается с ритма. Нужна помощь педагога	затруднения, сбивается с ритма. Ритм движений не соответствует ритму музыки.
6.	Координационные способности	Свободно Ребенок координирует движения корпуса рук, ног при переходе из позы в позу согласует свои движения с коллективным	Ребенок координирует движения корпуса рук, ног при переходе из позы в позу согласует свои движения с коллективным исполнением с	Ребенок не может Ребенок не координирует движения корпуса рук, ног при переходе из позы в позу не

		исполнением	помощью педагога	согласует свои движения с коллективным исполнением

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

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого занятия для родителей с презентацией достижений обучающихся «Чему мы научились».

Формы подведения итогов реализации программы

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Модуль программы/тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
Модуль 1. Организационно-диагностический (4ч)					
2	«Азбука здоровья» «Азбука здоровья, мой организм».	2	1	1	Опрос Игры наблюдения
3	ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4	Понятие ОФП. Функции ОФП	1	0.5	0.5	Выполнение заданий

Модуль 2. Комплекс №1 «Элементарный» (4 часа)					
5	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	2	0.5	1.5	Контроль за правильностью выполнения
6	Разучивание базовых шагов Step	2	0.5	0.5	Выполнение заданий
Модуль 3. Комплекс №2 «Базовый» (9 часов)					
7	Строевые упражнения	3	-	3	Выполнение заданий
8	Понятие аэробика и ее функции	3	-	3	Выполнение заданий
9	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	3	-	3	Выполнение заданий
Комплекс №3 «С мячами»(15ч)					
10	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	2	-	2	Выполнение заданий
11	Понятие фитбол - гимнастики и ее функции	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
12	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
13	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
14	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	2	-	2	Выполнение заданий
15	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
16	положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
17	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи»,	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения

	«Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,				
18	Итоговое занятие	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
Итого:		**34**	4	30	

3 класс

№ п/п	Модуль программы/тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
Модуль 1. Организационно-диагностический (4ч)					
2	«Азбука здоровья» «Азбука здоровья, мой организм».	2	1	1	Опрос Игры наблюдения
3	ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4	Понятие ОФП. Функции ОФП	1	0.5	0.5	Выполнение заданий
Модуль 2. Комплекс №1 «Элементарный» (4 часа)					
5	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	2	0.5	1.5	Контроль за правильностью выполнения
6	Разучивание базовых шагов Step	2	0.5	0.5	Выполнение заданий
Модуль 3. Комплекс №2 «Базовый» (9 часов)					
7	Строевые упражнения	3	-	3	Выполнение заданий
8	Понятие аэробика и ее функции	3	-	3	Выполнение заданий
9	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	3	-	3	Выполнение заданий
Комплекс №3 «С мячами»(15ч)					
10	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что	2	-	2	Выполнение

	растет в огороде?»				заданий
11	Понятие фитбол - гимнастики и ее функции	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
12	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
13	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
14	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	2	-	2	Выполнение заданий
15	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
16	положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
17	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
18	Итоговое занятие	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
Итого:		**34**	4	30	

4 класс

№ п/п	Модуль программы/тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
Модуль 1. Организационно-диагностический (4ч)					
2	«Азбука здоровья» «Азбука здоровья, мой организм».	2	1	1	Опрос Игры наблюдения
3	ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4	Понятие ОФП. Функции ОФП	1	0.5	0.5	Выполнение заданий
Модуль 2. Комплекс №1 «Элементарный» (4 часа)					
5	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	2	0.5	1.5	Контроль за правильностью выполнения
6	Разучивание базовых шагов Step	2	0.5	0.5	Выполнение заданий
Модуль 3. Комплекс №2 «Базовый» (9 часов)					
7	Строевые упражнения	3	-	3	Выполнение заданий
8	Понятие аэробика и ее функции	3	-	3	Выполнение заданий
9	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	3	-	3	Выполнение заданий
Комплекс №3 «С мячами»(15ч)					
10	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	2	-	2	Выполнение заданий
11	Понятие фитбол - гимнастики и ее функции	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
12	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
13	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
14	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра	2	-	2	Выполнение заданий

	«Сделай правильно				
15	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
16	положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
17	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
18	Итоговое занятие	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
Итого:		**34**	4	30	

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие.	06.09	
	Модуль 1. Организационно-диагностический		
2	«Азбука здоровья»	13.09	
3	«Азбука здоровья, мой организм».	20.09	
4	ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	27.09	
5	Понятие ОФП. Функции ОФП	04.10	
	Модуль 2. Комплекс №1 «Элементарный»		
6	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	11.10	
7	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	17.10	
8	Разучивание базовых шагов Step	24.10	

9	Разучивание базовых шагов Step	31.10	
	Модуль 3. Комплекс №2 «Базовый»		
10	Строевые упражнения	07.11	
11	Строевые упражнения	14.11	
12	Понятие аэробика и ее функции	21.11	
13	Понятие аэробика и ее функции	29.11	
14	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	06.12	
15	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	13.12	
16	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	20.12	
17	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	27.12	
18	Понятие фитбол - гимнастики и ее функции	11.01	
19	Понятие фитбол - гимнастика и ее функции.	28.01	
20	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	03.02	
21	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	10.02	
22	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	17.02	
23	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	24.02	
24	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	03.03	
25	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	10.03	
26	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	17.03	
27	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	24.03	
28	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	02.04	
29	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	09.04	

30	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	16.04	
31	Упражнения из положения лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	23.04	
32	Упражнения из положения лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	07.05	
33	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	14.05	
34	Итоговое занятие	21.05	

Календарно-тематический план

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие.	05.09	
	Модуль 1. Организационно-диагностический		
2	«Азбука здоровья»	12.09	
3	«Азбука здоровья, мой организм».	19.09	
4	ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	26.09	
5	Понятие ОФП. Функции ОФП	03.10	
	Модуль 2. Комплекс №1 «Элементарный»		
6	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	10.10	
7	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	17.10	
8	Разучивание базовых шагов Step	24.10	

9	Разучивание базовых шагов Step	31.10	
	Модуль 3. Комплекс №2 «Базовый»		
10	Строевые упражнения	03.11	
11	Строевые упражнения	10.11	
12	Понятие аэробика и ее функции	17.11	
13	Понятие аэробика и ее функции		
14	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	24.11	
15	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo		
16	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	01.12	
17	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	08.12	
18	Понятие фитбол - гимнастики и ее функции	15.12	
19	Понятие фитбол - гимнастика и ее функции.	22.12	
20	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	19.01	
21	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	26.01	
22	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	02.02	
23	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	09.02	
24	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	16.02	
25	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	23.02	
26	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	03.03	
27	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	10.03	
28	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	17.03	
29	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.		

30	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	24.03	
31	Упражнения из положения лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	31.03	
32	Упражнения из положения лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	07.05	
33	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	14.05	
34	Итоговое занятие	21.05	

Календарно-тематический план

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие.	07.09	
	Модуль 1. Организационно-диагностический		
2	«Азбука здоровья»	15.09	
3	«Азбука здоровья, мой организм».	22.09	
4	ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	29.09	
5	Понятие ОФП. Функции ОФП	05.10	
	Модуль 2. Комплекс №1 «Элементарный»	12.10	
6	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	19.10	
7	Входной контроль. Разучивание базовых шагов March (марш)	26.10	

8	Разучивание базовых шагов Step	02.11	
9	Разучивание базовых шагов Step	09.11	
	Модуль 3. Комплекс №2 «Базовый»	27.10	
10	Строевые упражнения	03.11	
11	Строевые упражнения	10.11	
12	Понятие аэробика и ее функции	17.11	
13	Понятие аэробика и ее функции		
14	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	24.11	
15	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo		
16	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	01.12	
17	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	08.12	
18	Понятие фитбол - гимнастики и ее функции	15.12	
19	Понятие фитбол - гимнастика и ее функции.	22.12	
20	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	19.01	
21	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	26.01	
22	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	02.02	
23	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	09.02	
24	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	16.02	
25	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	23.02	
26	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	03.03	
27	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	10.03	
28	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	17.03	

29	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.		
30	Упражнения с пальчиками с речетативами,стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	24.04	
31	Упражнения из положения лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	30.04	
32	Упражнения из положения лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	07.05	
33	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	14.05	
34	Итоговое занятие	21.05	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое оснащение учебного курса

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень

материально - технического обеспечения:

1) наличие специального зала, оснащенного зеркалами;

2) музыкальная аппаратура, аудиозаписи;

3) специальная форма и обувь для занятий;

4) специальный инвентарь для степ-аэробики:

степ-платформа (степпер) на каждого ребѐнка; коврики для занятий на полу; обручи легкие пластмассовые; шнур яркий длиной 3-4 метра;

мячи среднего размера по числу детей в группе;

гимнастические палки большие и маленькие;

скакалки;

фитболы.

атрибуты для сюжетных номеров.

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы.

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Методика проведения занятий

Каждое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная часть** - Разминка (5 - 8 минут);

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 5- 8 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Вовремя разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

- **основная часть** – базовые шаги в степ аэробике (25-30 минут);

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать

один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы: -повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород, повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части – 25-30 минут.

- **заключительная часть** – растягивающие упражнения 5 - 8 минут);

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Педагогические технологии:

- личностные технологии: заключаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучающегося;
- игровые технологии: реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;
- инновационные интерактивные технологии обучения: основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия преподавателя и обучающегося; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать профессиональные задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

- - Конвенция о правах ребенка, одобренная генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
- - Конституция РФ.
- - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- - Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагога

1) Гин, А.А. Приѐмы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность: Пособие для учителей / А.А. Гин. – Гомель : ИПП «Сож», 1999. – 88 с.

2) Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

3) Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебно- методическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с.

4) Фирилѐва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2001.

5) Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005.

6) Чибисова – Луговская А.Е.. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Метод. пособие для учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998.

7) Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.

8) Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.

9) Шабоха, Е.Г. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. /

Е.Г. Шабоха, Г.Я. Соколов, И.И. Кислухина, М.П. Трушкова - Омск: СибГАФК, 1998. - 40 с.

Фонотека музыкальных произведений:

1. С. Прокофьев «Марш».

2. Р. Шауман «Солдатский марш».

3. Ф. Шуберт « Экоссез».

4. И. С. Бах «Волынка».

5. Н. Александрова «Пьеса».

6. Ф. Шуберт «Марш», Р. Бойко « Дедушкины часы»

7. Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Детских сцен».

8. Ф. Бургмюллер «Этюд»

9. П.И. Чайковский «Полька»

10. Д. Шостакович «Вальс – шутка» из Первой балетной сюиты
11. Русская народная песня «Как у наших у ворот»
12. М. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка».
13. А. Лядов «Музыкальная табакерка»
14. Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Альбома для юношества».
15. Белорусский народный танец «Бульба»
16. М. Красѐв «Колыбельная»