

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
«ЧЕРНЯХОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»  
МАОУ МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СОШ**

238177, Черняховский р-он, п. Междуречье, ул. Школьная 5  
тел. 8(40141) 2-43-03, e-mail:m-skul@mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУ Междуреченская СОШ  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

Утверждаю  
Директор МАОУ Междуреченская СОШ  
\_\_\_\_\_ Е.М. Ларионова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**СТЕП-АЭРОБИКА**

Возраст обучающихся 10-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев



Автор-составитель:  
Цаан С.А,  
учитель технологии  
п. Междуречье

2023-2024 гг.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Предметом степ-аэробики как учебной дисциплины являются ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе в сочетании с другими видами физических упражнений. Применение данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни. Кроме того, степ-аэробика – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Итогом является публичные выступления на конкурсах, концертах.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

**Ключевые слова:** физическое развитие, инновации, физкультурно-оздоровительные методы, степ-аэробика, степ-платформа.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная. Вид деятельности – СТЕП-АЭРОБИКА. 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 школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

## **Уровень освоения программы базовый.**

Данные занятия планируются во внеурочное время и являются прекрасным дополнением ко всем видам физкультурно-оздоровительной работе. Численность группы – от 10 до 14 человек. Занятия с каждой группой проводится 1 раза в неделю по 45 мин. Основными **средствами** являются физические упражнения. Основной инвентарь – степ-платформа.

## **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Одна из главных задач образовательных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В школьном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер. Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают

всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Чтобы разнообразить формы работы необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей. Степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для школьников включает в себя широкий спектр занятий.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Учебный процесс по программе организуется следующим образом. Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми четырех комплексов упражнений. Начинается обучение с показа, объяснения и разучивание наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, педагог переходит к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Третий комплекс включает в себя танцевальные элементы и направлен на поддержание интереса детей к занятиям степ-аэробикой на высоком уровне. В занятие завершающего комплекса включены упражнения с мячом, что требует от учащихся определенных навыков работы со степом, а также концентрации и распределения внимания при одновременной работе с предметами. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

**Практическая значимость** результатов исследований выражается в существенном повышении показателей физической подготовленности обучающихся, в результате применения в учебном процессе в рамках 3-го урока занятий степ-аэробикой.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- построение программы на примерах здоровьесбережения;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип динамичности;

- принцип дифференциации: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа позволит восполнить дефицит двигательной активности школьников, привлечь их к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать навыки сложных движений, культуру движений и тела, эстетику движений, пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни.

**Цель образовательной программы:** формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости.

### **Задачи образовательной программы:**

- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- повышение общей физической подготовки и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- повышение специальной двигательной подготовки, развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов, и шагов степ-аэробики;
- освоение элементов хореографии;
- развитие музыкально-двигательной подготовки;
- воспитание интереса к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена** для детей в возрасте 10 - 11 лет. Набор детей в группу – свободный

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Условия формирования группы: обязательна справка от врача о состоянии здоровья. Определение этапа обучения, соответствующего обучающимся,

проводится по результатам собеседования, определяющим по соответствующим критериям объем базовых данных и степень владения навыками и умениями, необходимыми на занятиях. Состав группы 10-14 человек.

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляются в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часа

### **Основные 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;

*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 игровые 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 занимающихся.

## **Планируемые результаты**

### *Образовательные:*

- знать правила техники безопасности при занятии степ-аэробикой;
- знать возможности степ-аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях;
- овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки

### *Развивающие:*

- формировать и развивать творческие способности общей культуры обучающихся;
- 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.**

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 воспроизводит базовые шаги	выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога	затрудняется в выполнении базовых шагов
2	Грациозность	ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно	выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок не может повторить упражнения за педагогом
3	Гибкость	при наклоне у ребенка ладонки рук тянуться ниже скамейки	ребенок достает скамейку ладонками	ребенок не может дотянуться до скамейки
4	Быстрота	ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения	ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога
5	Чувство ритма(соответствие ритма движений ритму музыки)	соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
6	Координационные способности	Свободно координирует	Ребенок координирует	Ребенок не может

		движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не 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.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- итоговые занятия;
- открытые занятия для педагогов и родителей;
- показательные выступления;
- диагностика;
- фотоотчеты.

Учащиеся в течение учебного года участвуют с показательными номерами на праздниках, спортивных соревнованиях.

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Условия и средства реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Хореографический зал
- Степ-платформа детская - 14 шт.
- Степ-платформа взрослая – 1 шт.
- Ноутбук – 1
- Колонки -1

### **Содержание программы**

#### *Сентябрь, октябрь – Комплекс N 1*

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

#### *Подготовительная часть.*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). И.п.: стоя на ступе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Ходьба на ступе. Шагая на ступе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо – влево (5 раз).
3. Сделать приставной шаг назад со ступы на пол и обратно на ступу, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступы, вперёд со ступы. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить ступы для основной части занятия)
5. Ходьба на ступе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### *Основная часть.*

1. Шаги со ступы на ступу. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. Одновременно с ходьбой на ступе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз). Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками)

5. 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.

6. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

7. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

6. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше.

Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ.

Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

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

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

*Ноябрь, декабрь – Комплекс No 2*

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

*Подготовительная часть.*

1. И. п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо – влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

5. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

6. Ходьба с перешагиванием через степы

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

3. 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.

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

5. И. п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и. п.

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

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

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

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

4 – вернуться в и.п.

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

8. И. п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок (5 – 6 раз). Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

9. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

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

*Январь, февраль, март – Комплекс No 3.*

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

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

4. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

5. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

6. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (в одну и другую сторону).

*Основная часть.*

1. И. п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

3. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть

одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

4. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Шаг со ступа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
6. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. Шаг со ступа на степ, поднимая и опуская плечи.
7. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
8. И. п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и. п.
9. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
10. Ходьба на степе, бодро работая руками.
11. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

12 Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

*Апрель, май – Комплекс No 4*

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

*Подготовительная часть.*

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

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со ступа, вперёд со ступа.

5. Наклон головы вправо – влево.

6. Поднимание плеч вверх – вниз.
  7. Ходьба обычная на месте, на степе.
  8. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
  9. Приставной шаг назад.
  10. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и. п.
- Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

*Основная часть.*

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 – 2 – повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
9. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
10. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
11. То же вправо – влево от степа. Назад от степа.
12. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
13. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
14. Приставной шаг на степе в полуприседание.
15. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный Солдатик»).
16. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## Учебный план

№	Название раздела	Количество часов				Форма аттестации
		всего	теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Комплекс №1	16	1	15	0	
2	Комплекс №2	16		16	0	Творческий отчет
3	Комплекс №3	20		20	0	Выступление для родителей
4	Комплекс №4	16		16	0	Отчетный концерт
5	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности СТЕП-АЭРОБИКА
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2023

### **Рабочая программа воспитания содержит:**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

*Цель* – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, игровые программы, выступления.

*Методы:* беседа, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

*Планируемый результат:* повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных композиций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>события Направления воспитательной работы</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Инструктаж по технике безопасности при работе со степом, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4	Зачетное выступление внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
5	Участие в концертах	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности,		

	формирование здорового образа жизни	развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья		
7	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
8	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	март
9	Выступление на день здоровья	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	апрель
10	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. 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».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

*Для педагога:*

8. Степ – аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010 г.
9. Чудо – платформа / журнал «Обруч» № 6, 2008 г.
10. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. М., 2001.