

**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 ладошки рук тянуться ниже скамейки	ребенок достает скамейку ладошками	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	Всего	68	1	67	68	

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

№	Название мероприятия	события Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
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» No2, 2010 г.
9. Чудо – платформа / журнал «Обруч» No 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.