

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята
педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023г. №8

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом по школе от
28.08.2023г. №113

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СТЕП-АЭРОБИКА**

Направленность: Художественно-спортивная
Уровень: Базовый
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Салтанова Алёна Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Новая Ляля,
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы.....	7
1.3.1.Учебный (тематический) план	7
1.3.2.Содержание учебно-тематического плана.....	15
1.4.Планируемые результаты.....	40
2.Комплекс организационно - педагогических условий	41
2.1.Условия реализации программы	41
2.1.1.Материально-техническое обеспечение	44
2.1.2.Информационное обеспечение	45
2.1.3.Кадровое обеспечение	46
2.2.Формы аттестации.....	47
2.3.Оценочные материалы.....	48
2.4.Методические материалы.....	50
3.Список литературы	51

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности степ-аэробики.

Общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL.http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/2f0cff66d896f7b9817e26dba7e5f3207df5c43e/.

2. Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 3 сентября 2019 года №467

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ «письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242

«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (Распоряжение от 31 марта 2022 г. N 678-р МОСКВ)

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является степ-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик 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.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств в степ - аэробики.

Задачи:

Образовательные:

1. освоение знаний о физической культуре и спорте;
2. формировать знания развития степ – аэробики.

Развивающие:

1. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов степ - аэробики;
2. способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;
3. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях степ – аэробикой.

Воспитательные:

1. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами степ - аэробики;
2. популяризация вида спорта «Степ-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятиях степ - аэробикой.

Категория обучающихся:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-18 лет, увлекающихся танцевальным спортом и желающих изучить предмет на базовом уровне, систематизировать свои знания в области культуры и спорта и совершенствовать навыки.

Срок реализации программы: 1 год

Объём предмета: 3 раза в неделю по 1 академическому часу = 102 ч. в год.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов				Формы контроля
			Теория	Практика	Самостоятельная (аудит.) работа	Всего	
I.	Введение в курс программы	1.1.Инструктаж по технике безопасности	0.5 ч			2 ч	Входная диагностика.
		1.2.Ознакомление с рабочей программой	1 ч	-	-		
		1.3.Оглашение графика работы и его обсуждение	0.5. ч				
II.	Способы самостоятельной деятельности	3.1.Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий степ-аэробикой	0.5 ч	0.5 ч	-	9 ч	Практическая работа. Наблюдение
		3.2.Подбор упражнений, определение последовательности их выполнения	1 ч	1 ч	-		

		3.3. Составление планов и самостоятельное проведение занятия	1 ч	1 ч	-		
		3.4. Тестирование уровня физической подготовленности и в степ-аэробике	0.5 ч	0.5 ч	-		
		3.5. Движение рук. Подача вербальных и визуальных подач.	1 ч	1 ч	-		
		3.6. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)	-	1 ч	-		
III.	Физическое совершенствование. Классическая аэробика.	4.1. Структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой	1 ч	5 ч	-	57 ч	Практическая

		<p>лидирующей ноги, движения руками.</p> <p>4.2.Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности.</p> <p>4.3.Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.</p> <p>4.4.Подбор элементов, движений и связок классической аэробики</p>	1 ч	5 ч	-		<p>работа. Наблюдение</p>
			1 ч	10 ч	-		
			1 ч	5 ч	1 ч		

IV.	Физическое совершенствование. Степ-аэробика	5.1. Базовые элементы со сменной лидирующей ноги	1 ч	5 ч	-		Практическая и творческая работа. Наблюдение.
		5.2. Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменной лидирующей ноги, движения руками	1 ч	5 ч	-		
		5.3. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности.	1 ч	8 ч	-		
		5.4. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации	1 ч	5 ч	-		
V.	Физическое совершенствование. Хип – хоп аэробика.	1.1. Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и	1 ч	8 ч	1 ч	34	

		middleschool					
		1.2. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.	1 ч	8 ч	2 ч		
		1.3. Комбинации танцевальных движений хип-хопа	2 ч	9 ч	2 ч		
Итого:			18 ч	78 ч	6 ч		102 ч

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

I. Введение в курс программы «Степ – аэробика» – 2ч.

Теория – 2 ч

- 1.1. Инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Ознакомление с рабочей программой спортивно-художественного объединения
- 1.3. Оглашение графика работы занятий

II. Способы самостоятельной деятельности

Теория – 4 ч

3.1. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий степ-аэробикой - Уметь подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий степ - аэробикой.

3.2. Подбор упражнений, определение последовательности их выполнения - Понимать выполнения упражнений степ - аэробики. Описывать технику выполнения упражнений фитнес - аэробики. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес - аэробики.

3.3. Составление планов и самостоятельное проведение занятий- Составлять план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

3.4. Тестирование уровня физ-подготовленности в степ-аэробике - Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности

3.5. Движение рук. Подача вербальных и визуальных подач. – Знать движения рук в фитнес- аэробике *Уметь* подавать вербальных и визуальных команд

3.6. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка) - *Знать* составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). *Уметь* подбирать элементы степ - аэробики для различных частей урока.

Практика- 5 ч

3.5. Движение рук. Подача вербальных и визуальных подач. – Уметь подавать вербальные и визуальные команды

3.6. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)
- Уметь подбирать элементы степ - аэробики для различных частей урока.

III. Физическое совершенствование. Классическая аэробика.

Теория – 4 ч

4.3. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы - правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.

Практика – 25 ч

4.1. Структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками. - составлять и выполнять комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него

4.2. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности- подбирать музыку для комплексов упражнений степ-аэробики с учетом интенсивности и ритма

4.4. Подбор элементов, движений и связок классической аэробики- изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок.

IV. Физическое совершенствование. Степ-аэробика.

Теория – 4ч

5.1. Базовые элементы без смены лидирующей ноги - Знать и уметь выполнять базовые элементы степ - аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног

5.2. Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками - Знать и уметь выполнять

базовые элементы степ - аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног

5.3. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности - Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним

5.4. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации - Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.

Практика – 23 ч

5.1. Базовые элементы без смены лидирующей ноги - Знать и уметь выполнять базовые элементы степ - аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног

5.2. Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками - Знать и уметь выполнять базовые элементы степ - аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног

5.3. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности - Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним

5.4. Сочетания маршевых и синкопированных элементов, комплексы и комбинации - Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.

V. Физическое совершенствование.

Хип – хоп аэробика.

Теория – 4 ч

- 1.4. Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool – элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.
- 1.5. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях – элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.
- 1.6. Комбинации танцевальных движений хип-хопа - различные комбинации танцевальных движений хип-хопа

Практика- 25 ч

- 1.7. Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool – элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.
- 1.8. Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях – элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях.
- 1.9. Комбинации танцевальных движений хип-хопа - различные комбинации танцевальных движений хип-хопа

Самостоятельная работа: Повторение всех элементов дома

1.4. Планируемые результаты

Знать

1. Последовательность выполнения упражнений степ - аэробики;
2. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности;
3. Движения рук в степ – аэробики
4. Правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.

Уметь

1. Подбирать одежду и обувь для занятий степ-аэробикой;
2. Подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения;
3. Подбирать элементы степ - аэробики для различных частей урока;
4. Выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги.

Владеть

1. Техникой выполнения упражнений степ - аэробики;
2. Сочетанием маршевых и лифтовых элементы; основные движения при составлении комплекса степ - аэробики.

Личностные и метапредметные результаты:

Личностные:

1. Овладение знаниями по основам организации и проведения занятий по степ - аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
2. Понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
3. Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
4. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Метапредметные:

1. Формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
3. Выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги.

2.Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Условия реализации программы

Для обеспечения реализации программы предполагается использование базы – спортзал

Характеристика помещения для занятий по программе:

Спортзал оснащённый не скользящим полом

Содержание самостоятельной работы:

Отработка дома всех элементов, связок и шагов

2.1.1. Материально – техническое обеспечение

- Степы
- Фитнес – мячи
- Фитнес – гантели

2.1.2. Информационное обеспечение

- личносно – ориентированный подход
- здоровьесберегающие технологии

2.1.3.Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, обладающим профессиональными знаниями в сфере музыкального искусства.

Педагогу необходимо знать специфику дополнительного образования, иметь практический опыт.

2.2.Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

1. Собеседование;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Открытое занятие;

2.3.Оценочные материалы

Диагностическая работа по Программе проводится с целью изучить и проанализировать уровень творческих способностей детей подросткового возраста в условиях объединения дополнительного образования.

В качестве методов диагностики результатов обучения используются практические задания. Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает уровень прогресса у каждого обучающегося в отдельности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня практических знаний программным требованиям,
- свобода восприятия теоретической информации,

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и техник программным требованиям,
- свобода владения своим телом
- качество выполнения элементов, шагов и комбинаций

Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- культура организации практической деятельности,
- культура дисциплины на занятии,
- ответственность в работе.

Критерии оценки выполнения практических заданий по итогам усвоения практического материала Программы:

- 30-40 % – оценка «Удовлетворительно»;
- 50-70% - оценка «Хорошо»
- 80-100% - оценка «Отлично»
- Менее 30% – оценка «Неудовлетворительно».

При выполнении упражнений ниже удовлетворительной оценки обучающемуся предлагается исправить указанные педагогом ошибки и недочеты, допущенные в упражнении.

После корректного выполнения упражнения обучающимся предоставляется для изучения материал следующего раздела программы.

2.4.Методические материалы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
- 3.Степ-аэробика
- 4.Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
- 5.Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
- 6.Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.
- 7.Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с