

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «17» марта 2022г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
Н.А. Михайлова /ФИО/
Приказ № 11 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.

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

«Степ-аэробика»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:
Косоротова Алёна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования**

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. Пояснительная записка

Степ-аэробика – это очень ритмические упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе. Основными средством являются физические упражнения, а вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Step в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся, а также мотивация к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по степ-аэробике. Подобную программу для детей мало где можно встретить, поскольку специальной литературы по данному направлению очень мало, и нам не удалось отыскать достаточного материала. Поэтому данная программа является авторской.

Программа «Степ- аэробика» была разработана Березиной Аксиной Сергеевной, педагогом дополнительного образования МОУ ЦДТ «Ступеньки» ЯМР в 2009 году для обучающихся младшего школьного возраста. Последняя корректировка программы проводилась в 2018 году педагогом ныне работающим по данной программе.

. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час. Срок реализации программы 1 год.

ДООП «Степ-аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности и адаптирована к специфике работы в учреждениях дополнительного образования.

В творческое объединение принимаются дети 7-17 лет без специального отбора, с обязательной справкой от врача о состоянии здоровья.

Цель – способствовать формированию основ здорового образа жизни обучающихся через занятия степ-аэробикой.

Задачи:

- Обучать навыкам базовых элементов степ-аэробики;
- Расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- Способствовать овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- Формировать навыки и умения в выполнении упражнений, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения и правильной осанки;
- Формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий степ-аэробикой;
- Воспитывать волевые и эстетические качества;
- Формировать музыкально-двигательные навыки и умения.

Ожидаемые результаты

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Приобретение знаний о ЗОЖ;
- Использование приобретенных знаний в самостоятельных занятиях степ-аэробикой;
- Укрепление костно-мышечной системы организма;
- Повышение физической активности.

Также результатом освоения программы можно считать участие обучающихся в досуговых мероприятиях ЦДТ и поселка, возможно участие в конкурсах данной направленности.

2. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Вредные привычки	1	-	1
3	Правильное питание	1	-	1
4	ОФП	-	20	20
5	Элементы техники степ-аэробики	-	38	38
6	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	2	4	6
7	Досуговые мероприятия	-	4	4
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого			72

3. Содержание программы

Теоретические сведения:

- Введение в степ-аэробику (влияние степ-аэробики на организм человека).
- Вредные привычки, их пагубное воздействие на организм.
- Правильное питание.
- Основы проектной деятельности.

Практические занятия:

- Общеразвивающие упражнения: на осанку, дыхание, специальные упражнения на укрепление мышц живота, рук, ног.
- Основные шаги степ-аэробики (basic step, V-step, tap up, tap down и др.)
- Комплекс упражнений на степях.
- Проведение разминок обучающимися.
- Защита проектов.
- Показательные выступления.

4. Обеспечение программы

4.1. На занятиях используются следующие методы:

- Словесные (объяснения, указания и др.)
- Наглядные (показ педагога, просмотр видео и др.)
- Практические (выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики)

Примерная структура занятия:

- 1) Подготовительная часть. Занимающиеся готовятся к началу занятия (переодеваются, кладут коврики, готовят степы) – 5 мин.
- 2) Разминка. Выполнение комплекса развивающих упражнений – 10 мин.
- 3) Основная часть. Выполнение упражнений на степах под музыку – 20 мин.
- 4) Восстановительная часть (расслабление, восстановление дыхания) – 5 мин.
- 5) Итоговая часть. Советы, пожелания, сборы. – 5 мин.

4.2. Техническое оснащение.

Для проведения занятий необходимо иметь зал, коврики для разминки, степ-платформы, музыкальный центр, спортивные снаряды (мячи, обручи и др.). Для занятий необходима форма (шорты, трико, футболка, носки, спортивная обувь).

5. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение занятий ведется наблюдение за действиями каждого ребенка, правильностью выполнения упражнений и качеством техники выполнения упражнений. Педагогом 2 раза в год проводится обследование уровня физической подготовленности учащихся с помощью комплекса зачетных упражнений. Результаты фиксируются в специальных таблицах (Приложение 3, Приложение 3а). А также педагогом ведется учет проведения разминок самими обучающимися, результат фиксируется в таблице (Приложение 2). Результаты участия детей творческого объединения в досуговых мероприятиях фиксируются в таблице (Приложение 4).

6. Информационные источники

1. Бурухин С.В. Гимнастика в школе. – Ярославль, 2006.
2. Гимнастика/Под ред. Журавина М.Л. – М., 2006.
3. Легкая атлетика/Под ред. Макарова А.Н. – М., 1987.
4. Физиология человека/ Под ред. Зимкина Н.В. – М., 1970.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М., 2010.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М., 2005.

Правила безопасности

1. Длинные волосы должны быть убраны в пучок или под сетку. Короткие волосы – закреплены заколками.
2. Бижутерия и другие аксессуары должны отсутствовать во время занятий во избежание травм.
3. Жевательная резинка, конфеты и т.п. не допустимы.
4. Обувь должна быть легкой, удобной, чистой.
5. Одежда должна быть на каждое занятие чистой.
6. Во время выполнения упражнений на степ-платформе необходимо строго следовать указаниям педагога.

Учет проведения разминок

№	Ф.И. ребенка	Разработка комплекса разминки	Проведение разминки			Дата проведения	Оценка
			Четкость показа и выполнения упражнений	Дисциплина (контакт с группой)	Правильность объяснения выполнения упражнений		

Примечание: Оценка деятельности учащегося по 10-балльной шкале.

Контрольные нормативы

Пол/ Норматив	Девочки	Мальчики
Отжимание в упоре лежа	10 раз	15раз
Приседание и подъем на одной ноге	-	-
Упор присенв – упор лежа за 1 мин.	10-15 раз	15-18 раз
Подъем туловища за 1 мин.	10-12 раз	15-18 раз
Подъем прямых ног из и.п. лежа за 1 мин.	-	-
Приседания за 1 мин.	20 раз	25 раз

Сводная таблица результатов выполнения контрольных нормативов за _____ полугодие

№	Ф.И. ребенка	Отжимание в упоре лежа	Приседание и подъем на одной ноге	Упор присев – упор лежа за 1 мин.	Подъем туловища за 1 мин.	Подъем прямых ног из и.п. лежа за 1 мин.	Приседания за 1 мин.

Участие обучающихся в массово-досуговых мероприятиях
различного уровня

№	Мероприятие Ф.И.ребенка			
1				
...				

Учебно-календарное планирование

№	Дата проведения	Название разделов и тем	Всего	Примечание
1	Сентябрь	Вводное занятие	1	
2-4	Сентябрь	Элементы техники степ-аэробики	3	
5	Октябрь	Вредные привычки	1	
6-7	Октябрь	ОФП	2	
8	Октябрь	Правильное питание	1	
9-15	Октябрь	Элементы техники степ-аэробики	7	
16-18	Ноябрь	ОФП	3	
19-20	Ноябрь	Досуговые мероприятия	2	
21-23	Ноябрь	Элементы техники степ-аэробики	3	
24	Ноябрь	ОФП	1	
25-26	Декабрь	ОФП	2	
27	Декабрь	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	1	
28	Декабрь	Элементы техники степ-аэробики	1	
29	Декабрь	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	1	
30	Декабрь	Элементы техники степ-аэробики	1	
31	Декабрь	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	1	
32	Декабрь	Элементы техники степ-аэробики	1	
33	Январь	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	1	
34	Январь	Элементы техники степ-аэробики	1	

35	Январь	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	1	
36-38	Январь	Элементы техники степ-аэробики	3	
39	Февраль	Подготовка и защита проекта по ЗОЖ	1	
40-42	Февраль	Элементы техники степ-аэробики	3	
43-44	Февраль	ОФП	2	
45-46	Февраль	Элементы техники степ-аэробики	2	
47	Март	Элементы техники степ-аэробики	1	
48-49	Март	ОФП	2	
50-52	Март	Элементы техники степ-аэробики	3	
53-54	Март	ОФП	2	
55-57	Апрель	Элементы техники степ-аэробики	3	
58-59	Апрель	ОФП	2	
60-62	Апрель	Элементы техники степ-аэробики	3	
63-64	Апрель	ОФП	2	
65-67	Май	Элементы техники степ-аэробики	3	
68-69	Май	ОФП	2	
70-71	Май	Досуговые мероприятия	2	
72	Май	Итоговое занятие	1	
		Итого	72	