

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 5

от « 01 » сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

 Л.С.Третьякова

« 30 » августа 2018г.

*Программа дополнительного образования*  
**Степ-аэробика**

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации ПДО: 1 год

Программа 68 часов

Направление: физкультурно-спортивное

Автор программы: Кузнецова Екатерина Борисовна

Учитель физической культуры

Год написания программы: 2018 г.

Красноярск 2018г

## Пояснительная записка

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Степ-аэробика для учеников младших классов» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Актуальность программы:** программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

**Цель программы:**

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Программа решает следующие **задачи**:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

***Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:***

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

### ***Краткое описание основных методов и технологий.***

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны

#### **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в стэп-аэробике;

#### **уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

#### **знать и помнить:**

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;

### ***Механизм оценки результатов.***

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

## **Диагностический инструментарий для оценки результативности программы**

### **Диагностика образовательной программы**

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

### **Формы проведения занятий:**

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- Упражнения с инвентарем.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения данной программы воспитанники должны

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

### **Знать и иметь представление:**

О режиме дня и двигательном режиме;

о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

---

- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях степ-аэробикой и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

### **Критерии оценки двигательных навыков учащихся**

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень** – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

---

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	8.6	8.8	9.0
2.	Отжимания 30-20 сек	4	4	1
3.	Пресс за 30 сек	11	14	15
4.	Приседания 30 сек	30	20	15
5.	Прыжки из приседа за 20	5	4	3

	сек			
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

**Таблица контрольных нормативов СФП**

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 10 см
2.	Мост задержка 10 сек	12 сек	3 сек	5 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	14 сек	10 сек	5 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	25сек	20сек	15сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	20сек	15 сек	10сек

**Таблица названий шагов в аэробике**

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение

6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

### Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Демиплие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь.
8.	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибаний корпуса.

#### Методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

**Материально-техническое обеспечение:**- учебный класс (актовый зал);- специальные коврики для занятий;- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;- музыкальный центр;- DVD-плеер.



## Учебно- тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Водное занятие	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	1	1	-
3.	Классическая аэробика	21	1	20
4.	Стретчинг	21	1	20
5.	Фитнес с использованием инвентаря	22	1	21
6.	Тестирование	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

### Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

### Тема 2. Теоретическая подготовка- 6 часов

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

### Тема3. Классическая аэробика -21 часов

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

### Тема 4. Стретчинг- 21 часов

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

### Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря- 22 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

### Тема 6. Тестирование - 2 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

## Поурочное планирование

№	название тем	Кол-во часов
1	Что такое здоровый образ жизни.	1

2	Что такое здоровый образ жизни.	1
3	Узнай свое тело.	1
4	Узнай свое тело.	1
5	Разновидности фитнеса.	1
6	Разновидности фитнеса.	1
7	Базовые шаги.	1
8	Базовые шаги.	1
9	Базовые шаги.	1
10	Базовые шаги.	1
		1
11	Базовые шаги.	1
12	Базовые шаги.	1
13	Базовые шаги.	1
14	Базовые шаги.	1
15	Совершенствование танцевальных шагов.	1
16	Музыкальная грамота.	1
17	Совершенствование танцевальных шагов.	1
18	Музыкальная грамота.	1
19	Совершенствование танцевальных шагов.	1
20	Музыкальная грамота.	1
21	Совершенствование танцевальных шагов.	1
22	Музыкальная грамота.	1
23	Совершенствование танцевальных шагов.	1
24	Музыкальная грамота.	1
25	Совершенствование танцевальных шагов.	1
26	Музыкальная грамота.	1
27	Совершенствование танцевальных шагов.	1
28	Музыкальная грамота.	1
29.	Что такое стретчинг.	1
30.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
31.	Упражнения на суставную подвижность.	1
32.	Что такое стретчинг.	1
33.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
34.	Упражнения на суставную подвижность.	1
35.	Что такое стретчинг.	1
36.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
37.	Упражнения на суставную подвижность.	1

38.	Что такое стретчинг.	1
39.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
40.	Упражнения на суставную подвижность.	1
41.	Что такое стретчинг.	1
42.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
43.	Упражнения на суставную подвижность.	1
44.	Что такое стретчинг.	1
45.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
46.	Упражнения на суставную подвижность.	1
47.	Что такое стретчинг.	1
48.	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
49.	Упражнения на суставную подвижность.	1
50.	Что такое танцевальный фитнес..	1
51	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
52	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
53	Тренировочные комбинации.	1
54	Что такое танцевальный фитнес..	1
55	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
56	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
57	Тренировочные комбинации.	1
58	Что такое танцевальный фитнес..	1
59	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
60	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
61	Тренировочные комбинации.	1
62	Что такое танцевальный фитнес..	1
63	Музыкальность. Связь музыки и танца .	1
64	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
65	Тренировочные комбинации.	1
66	Что такое танцевальный фитнес..	1
67	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
68	Тренировочные комбинации	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>68 часов</b>

### **Список литературы для педагога**

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика.: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986

#### **Список литературы для учащихся**

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.