

**Муниципальный орган управления образованием
Управление образованием городского округа Красноуфимск**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества»**

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУДО «Дворец творчества»
Е.Н.Колчанова
«29» августа 2025 г.
МП
приказ № 60 - ОД от 29 августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-Аэробика»**

Возраст обучающихся: 14+ лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:

Козионова Елена Олеговна, педагог
дополнительного образования

ГО Красноуфимск, 2025.

Содержание

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
2. Организационно- педагогические условия	12
2.1. Календарный график	12
2.2. Условия реализации программы:	12
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	14
3. Список литературы	18
4. Приложение	20

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-Аэробика» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Комплексная программ Свердловской области «Уральская инженерная школа» (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 2 марта 2016 года N 127-ПП);

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 932-Д от 10.08.2023г. «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 N 392-Д».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08 2023 г. N 963-Д «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. N 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания

государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

10. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (утверждены приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.10.2023г. №1104-д;

11. Муниципальная программа Городского округа Красноуфимск «Развитие системы образования в городском округе Красноуфимск до 2028 года» (Постановление администрации ГО Красноуфимск № 1243 от 27.12.2022г.)»

12. Устав МАУДО «Дворец творчества» утвержден Приказом № 197 Муниципального органа управления образованием Управление образованием городского округа от 02.07.2023 г.

13. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МАУДО «Дворец творчества», утверждено приказом №37-ОД от 27.08.2024 г.

1. *Уровень освоения программы:* базовый.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего. Высокий темп современной жизни общества, с которым связаны возрастающие информационные нагрузки на детей, приводят к необходимости проводить большое количество времени в физически пассивном состоянии (в школе – за партой, дома – за компьютерным столом), что зачастую приводит к определенным физическим недостаткам (плоскостопие, пониженный мышечный тонус, снижение иммунитета и т.п.). Всё это, в свою очередь, может вызывать такие

негативные последствия, как быстрая утомляемость, неспособность сосредоточиться на определенном задании, отсутствие внимания при восприятии определённой информации. Актуальность программы заключается в том, что занятия физической культурой и спортом необходимы каждому ребёнку с самого раннего возраста. Они способствуют гармоничному и всестороннему развитию человека. Систематические занятия настольным теннисом также являются эффективным средством профилактики и лечения многих заболеваний, в том числе и близорукости, так как дают динамическую нагрузку мышцам глаз и улучшают их функциональное состояние. Кроме того, проведение учебных занятий значительно обогащают досуг учащихся.

Отличительные особенности программы

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее $2/3$ мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером.

С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Дидактические принципы

Процесс обучения базируется на системе **дидактических принципов**:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Адресат программы: предназначена для обучающихся 14+ лет

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная, теоретические и практические занятия.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса. Групповые, теоретические и практические занятия, подвижные игры.

Перечень форм обучения: групповые, индивидуальные, в группах одного возраста или разновозрастных группах;

Виды занятий: беседа, практическая работа, опрос, дискуссия, соревновательная деятельность.

Уровень освоения программы: базовый

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: развивать двигательную активность детей школьного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности обучающихся средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Развивающие:

– Укрепление здоровья – развивать и укреплять костно-мышечную систему организма школьника – формировать правильную осанку, стопу – стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной систем организма – приобщать к здоровому образу жизни.

– Развитие двигательных качеств и умений – развивать точность и координацию движений – развивать гибкость, пластичность – воспитывать выносливость – развивать умение ориентироваться в пространстве – обогащать двигательный опыт ребенка.

– Развитие музыкальности – развивать способность слушать и чувствовать музыку – развивать чувство ритма – развивать музыкальную память.

– Развитие психических процессов – развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

– Развитие творческих способностей – развивать творческое воображение, фантазию - развивать способность к импровизации.

Воспитательные

- формирование общественной активности личности, гражданской

позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- воспитание настойчивости, самостоятельности;
- способствование развитию креативности;
- способствование формированию коммуникативных способностей.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- влияние аэробной нагрузки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях степ - аэробикой;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;
- правила техники безопасности во время занятий.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по степ - аэробике;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

Метапредметные результаты

- развивать мотивацию к физкультурно-спортивному виду деятельности;
- развивать самостоятельную работу в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- осознавать необходимости новых знаний;
- развивать физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.
- развивать продуктивное сотрудничество с педагогом и другими

учащимися;

Личностные результаты

- развивать любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- развивать фантазию, способности к творческому самовыражению;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительная память;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- сформировать осознанная потребность в здоровом образе жизни.

1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2	Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги	3	1	2	Опрос, наблюдение
3	Базовые и альтернативные шаги	20	2	18	Наблюдение, практическая работа
3.1	Базовое упражнение «Step-up», «Step-down»	10		10	
3.2	Базовое упражнение «Basic-step»	2		2	
3.3	Базовое упражнение «Mambo»	2	1	1	
3.4	Базовые упражнения «V-step», «A-step»	2	1	1	
3.5	Базовое упражнение «Straddle»	4		4	
4	Базовые упражнения. Составление комбинаций	10	1	9	Самостоятельная творческая работа

5	Базовые и альтернативные шаги	20	2	18	
5.1	Базовое упражнение «Step-cross»	8	1	7	Наблюдение, опрос, практическая работа
5.2	Базовые упражнения «Over», «Shasse-Over»	8	1	7	
5.3	Базовое упражнение «T-step», «Z-step»	2		2	
5.4	Базовое упражнение «Lunge»	2		2	
6	Базовые упражнения. Составление комбинаций	2		2	Самостоятельная творческая работа
7	Укрепляющие упражнения	2		2	Опрос, наблюдение
8	Базовые и альтернативные шаги	3		3	
8.1	Базовое упражнение «Lunge»	1		1	Наблюдение, опрос, практическая работа
8.2	Базовое упражнение «Reverse»	1		1	
8.3	Базовое упражнение «Pivot»	1		1	
9	Базовые упражнения. Составление комбинаций	2		2	Самостоятельная творческая работа
10	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги	4		4	
10.1	Упражнение «TapUp», «Kick»	1		1	Опрос, наблюдение, практическая работа
10.2	Базовое упражнение «KneeUp», «L - tambo»	1		1	
10.3	Базовое упражнение «Curl», «Liftside», «Backlift»	1		1	

10.4	Базовое упражнение «L - step», «Cha-cha-cha», «Shassemambo»	1		1	
11	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги. Составление комбинаций	2		2	Самостоятельная творческая работа
12	Укрепляющие упражнения	1		1	Опрос, наблюдение
13	Повторение	2		2	Опрос, наблюдение, творческие работы
	ВСЕГО	72	6	66	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство со степ-аэробикой и её видами. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий. Соблюдение правил личной гигиены.

2. Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики.

Практическая работа. Выполнение комплекса ОРУ с использованием степ-платформы, изучение базовых и альтернативных шагов в среднем темпе.

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

3. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

4. Базовые упражнения. Составление комбинаций

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Конкурс «Повтори».

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

5. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

6. *Базовые упражнения. Составление комбинаций*

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Игра «Связка для тренера».

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

7. *Укрепляющие упражнения*

Теория. Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

Практическая работа. Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

8. *Базовые и альтернативные шаги*

Теория. Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

9. *Базовые упражнения. Составление комбинаций*

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Игра «Вытяни задание»

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

10. *Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги*

Теория. Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Дозировка нагрузки на каждую ногу. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей

ноги.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

11. Базовые упражнения. Составление комбинаций

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

12. Укрепляющие упражнения

Теория. Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

Практическая работа. Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

13. Составление комбинаций

Закрепление теории и практики программного материала. Итоговые занятия. Обсуждение результатов практической деятельности учащихся.

14. Организационно- педагогические условия

14.1. Календарный график

Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в неделю	2 часа
Количество часов	72 часа
Начало учебного года	01.09.2025 г.
Начало занятий	08.30
Окончание занятий	21.00
Праздничные нерабочие дни	04.11.2025 г., с 01.01.2026 по 08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08.03.2026 г., 01.05.2026 г., 09.05.2026 г.
Окончание учебного года	31.05.2026 г.

14.2. Условия реализации программы: Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования. Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование: степ-платформы, музыкальная колонка.

Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа учащихся, мониторинг результатов обучения на базовом уровне.

Методы обучения

В процессе реализации программы «Степ-аэробика» применяются следующие **методы и приёмы обучения:**

- метод формирования интереса к учению (игра, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются **узкоспециальные методы**, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка. При этом роль педагога заключается в сопереживании, соучастии в «познавательном эксперименте», который ставят сами дети. На развитие эмоциональной сферы обучающихся, эмпатической чувствительности нацелен важный обучающий метод – **метод диалога**. Варианты диалогов:

- устные;
- вербальные;
- невербальные (посредством мимики и жестов, музыки, танца).

Самовыражению ребенка способствует применение **метода творческих заданий**. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в творческую деятельность.

В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как

методы передачи и восприятия информации.

Методы воспитания

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

Формы организации учебного занятия

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности: наблюдение, беседа, соединение теории и практики, разработка и выполнение творческих комбинаций, открытое занятие.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются следующие инновационные ***педагогические технологии***: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

I. Организационный этап

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

II. Основной этап

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала.

Практическая часть. Выполнение упражнений. Практическая работа. Конкурсы, игры.

III. Заключительный этап

14.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды диагностики и контроля по срокам: промежуточная аттестация по итогам полугодия, итоговая – при завершении обучения.

Основной показатель работы секции по степ-аэробике - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются следующие пакеты диагностических методик.

Теория: перечень вопросов и заданий к собеседованиям, опросам.

Практика: результаты индивидуальных и групповых самостоятельных творческих работ. **Оценка результатов обучения на базовом уровне**

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i> - технику безопасности во время проведения занятий по степ-аэробике; - историю возникновения степ-аэробики и ее виды; - правила соблюдения личной гигиены; - разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики; - технику выполнения базовых и альтернативных шагов степ-аэробики;	<i>Учащиеся достаточно знают:</i> - технику безопасности во время проведения занятий по степ-аэробике; - историю возникновения степ-аэробики и ее виды; - правила соблюдения личной гигиены; - разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики; - технику выполнения базовых и альтернативных шагов степ-аэробики;	<i>Учащиеся полностью представляют:</i> - технику безопасности во время проведения занятий по степ-аэробике; - историю возникновения степ-аэробики и ее виды; - правила соблюдения личной гигиены; - разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики; - технику выполнения базовых и альтернативных шагов степ-аэробики;

- способы составления комбинаций и связок;	- способы составления комбинаций и связок;	- способы составления комбинаций и связок;
<ul style="list-style-type: none"> - условия интенсивности упражнений степ-аэробики; - применение дыхательных упражнений на занятиях степ-аэробикой; - разнообразие общеукрепляющих упражнений с использованием степ-платформы; - технику выполнения упражнений со сменой лидирующей ноги; - дозировку нагрузки на каждую ногу. <p>Учащиеся могут с помощью педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на слух определять шаг; - ритмично выполнять упражнения; - выполнять музыкальный переход между упражнениями; - составлять связки и комбинации; - выполнять общеразвивающие упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - условия интенсивности упражнений степ-аэробики; - применение дыхательных упражнений на занятиях степ-аэробикой; - разнообразие общеукрепляющих упражнений с использованием степ-платформы; - технику выполнения упражнений со сменой лидирующей ноги; - дозировку нагрузки на каждую ногу. <p>Учащиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на слух определять шаг; - ритмично выполнять упражнения; - выполнять музыкальный переход между упражнениями; - составлять связки и комбинации; - выполнять общеразвивающие упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - условия интенсивности упражнений степ-аэробики; - применение дыхательных упражнений на занятиях степ-аэробикой; - разнообразие общеукрепляющих упражнений с использованием степ-платформы; - технику выполнения упражнений со сменой лидирующей ноги; - дозировку нагрузки на каждую ногу. <p>Учащиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на слух определять шаг; - ритмично выполнять упражнения; - выполнять музыкальный переход между упражнениями; - составлять связки и комбинации; - выполнять общеразвивающие упражнения.
Оценка метапредметных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная 	<p>Достаточной развиты</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с

<p>работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленное наглядно-образное, пространственное мышление; - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленное наглядно-образное, пространственное мышление; - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к творческому 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленное наглядно-образное, пространственное мышление; - проявленные любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании; - фантазия, способности к творческому

творческому самовыражению; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.	самовыражению; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.	самовыражению; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.
--	--	--

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на базовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 2).

15. Список литературы

Список литературы для педагога

Список литературы:

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М. СпортАкадемПресс. 2002.
3. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013.
4. Делаье Фредерик, Клемансо Жан-Пьер Анатомия фитнеса. – М: Попурри, 2013.
5. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки. – М.: Питер, 2015.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сидиева Л.В. Аэробика: в 2т. Т.1. Теория и методика.-М.: Федерация аэробики России, 2002.

8. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы/ Просвещение-Владос, 1994.
9. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.
10. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2015г.
12. Эрл Р.В. Бехль Т.Р. Основы персональной тренировки. Книга для фитнестренера. М.: Олимпийская литература, 2012.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
14. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Список литературы для обучающихся

1. Аэробика. Информационно-методический бюллетень. ФАРТГМ. М. № 1, 2, 3, 4.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 2003г.
3. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

1. И.п.- о.с. правым боком к скамейке.

1 – шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам

2 – приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх

3 – шаг со скамейки, руки к плечам

4 – приставить левую ногу, основная стойка.

Количество 8 – 16 раз.

2. И.п. – то же

1 – правую ногу поднять вперед согнутую в колене

2 – поставить через скамейку на носок

3 – повторить счет 1

4 – и.п.

Количество 4 – 8 раз.

3. Базовый шаг – 1 раз.

4. Повторить упр. 2 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

5. Базовый шаг – 1 раз.

6. И.п. – то же, руки на пояс.

1 – шаг на скамейку

2 – мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)

3 – поставить правую ногу на пол

4 – приставить левую ногу

Количество 4 – 8 раз.

7. Базовый шаг – 1 раз.

8. Повторить упр. 6 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

9. Базовый шаг – 1 раз.

10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).

1 – шаг правой ногой вперед на скамейку

2 – мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх – хлопок над головой

3 – шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз

4 – приставить правую ногу

Количество 4 – 8 раз.

11. Базовый шаг – 1 раз.

12. Повторить упр. 10 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

13. Базовый шаг – 1 раз.

14. И.п. – то же, руки произвольно.

- 1 – шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку
- 2 – приставить левую ногу
- 3 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – базовый шаг
- 9 – шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку
- 10 – приставить левую ногу
- 11 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 12 – приставить левую ногу
- 13 – 16 – базовый шаг

Количество 4 – 8 раз.

15. Базовый шаг – 1 раз.

16. повторить упр. 14 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

17. Базовый шаг – 1 раз.

18. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку
- 2 – 3 – подскок со сменой ног, правая нога на пол
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – то же в обратную сторону

Количество 4 – 8 раз.

(Руками 1-2 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).

19. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)
- 2 – приставить левую ногу, стойка ноги врозь
- 3 – шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке)
- 4 – приставить левую ногу, о.с.
- 5 – 8 – левой ногой в обратную сторону

Повторить счет 1 – 4

5 – 8 базовый шаг

20. Повторить упр. 19 с другой стороны скамейки

21. И.п. – то же.

- 1 – 3 шага на месте с правой ноги. Поворот лицом к скамейке
- 4 – поставить левую ногу на скамейку на носок
- 5 – 7 шага на полу (начиная с левой ноги)
- 8 – поставить правую ногу на скамейку на носок
- 9 – 11 – шага на полу (начиная с правой ноги)
- 12 – поставить левую ногу на скамейку на носок
- 13 – 14 – шага на полу (начиная с левой ноги)
- 15 – 16 – шагнуть на скамейку поперек

22. И.п. – о.с. поперек скамейки

- 1 – 2 – шаг назад в упор присев, руки на скамейке
- 3 – 4 – и.п.

5 – 6 – то же с правой ноги

7 – 8 – и.п.

Количество 4 раза.

23. И.п. – то же.

1 – 2 – шаг левой ногой назад в выпад, руки в упор на правое бедро

3 – 4 – и.п.

5 – 8 – то же с правой ноги

Количество 4 раза.

24. И.п. – то же.

1 – 2 – шаг левой ногой вперед со скамейки

3 – 4 – шаг левой ногой назад через скамейку

5 – 6 – шаг левой ногой вперед через скамейку

7 – 8 – и.п.

9 – 16 – то же с другой ноги

Количество 2 – 4 раза.

25. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой со скамейки назад.

2 – приставить левую ногу

3 – 4 – шаги на месте с поворотом правым боком к скамейке

5 – 8 – ходьба на месте.

26. И.п. – о.с. правым боком к скамейке.

1 – шаг правой ногой на скамейку с поворотом на 45 градусов от основного направления

2 – мах ногой, согнутой назад

3 – 4 – и.п..

Количество 3 раза.

27. Базовый шаг – 1 раз.

28. Повторить упр. 26 с другой ноги.

Количество 3 раза.

29. Базовый шаг – 1 раз.

30. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку

2 – приставить левую ногу

3 – шаг левой ногой на пол

4 – приставить правую ногу

5 – прыжок на месте, правая нога в выпад

6 – прыжок: ноги вместе

7 – 8 – приставной шаг влево от скамейки

31. И.п. – то же на шаг от скамейки.

1 – 2 – шаг правой ногой на скамейку, присед в широкой стойке, руки в стороны

3 – 4 – и.п.

Повторить счет 1 - 4 три раза.

5 – 6 – прыжок (упр. 30 счет 5 – 6)

7 – 8 – приставной шаг к скамейке

32. И.п. – о.с. правым боком к скамейке

1 – 4 – базовый шаг

5 – прыжок на месте левая нога в выпад

6 – прыжок: ноги вместе

7 – 8 – приставной шаг вправо от скамейки

33. Повторить упр. 31 с другой ноги.

34. Упражнение на расслабление.

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
по программе «Степ-аэробика»

Базовый уровень

Группа _____

№ п/ п	Результаты	Теория			Практика			УУД			Личностные		
	Учащиеся	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень
Недостаточно проявлены



Средний уровень
Достаточно проявлены



Высокий уровень
Уверенно проявлены

