

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр «Поиск»»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от 31 мая 2023 г.
Протокол № 13



УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»»
В.П.Рокин
Приказ № 24-09
31 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТЭП-АЭРОБИКА»
Возраст детей: 7- 14 лет
Срок реализации: 1 год

Бердинская Юлия Андреевна
педагог дополнительного образования

с. Саранпауль 2023г.

Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Халь тов» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) <i>(действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.)</i> . Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Образовательная программа дополнительного образования - это составная часть системы российского непрерывного образования, ее особый вид, имеющий специфику соответствующую индивидуальным образовательным потребностям и интересам, независимость от возраста и базового образования обучающихся, свободно выбора программ.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Степ-Аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительное образование выполняет адаптирующую функцию, приближая и приспособляя обучение к конкретным жизненным потребностям человека. В период обучения в общеобразовательной школе ребенок ведет малоподвижный образ жизни. Наша задача сегодня сохранить здоровье ребенка.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни в связи с большой нагрузкой в школе и влиянием гаджетов. Программа «Степ - Аэробика» помогает компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она основывается: на реализации компетентного подхода, здоровье сберегающих технологий и сочетании современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Отличительные особенности.

В ходе разработки программы были проанализированы, материалы дополнительных общеразвивающих программ.

Отличительной особенностью программы «Степ-аэробика» является тесная связь специфики оздоровительной деятельности и физического воспитания обучающихся с изучением основ теории и методики проведения занятий физкультурно-спортивной направленности. Особенностью организации образовательного процесса – является формирование у занимающихся целостного представления об аэробике, её возможностях в повышении

работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Цель:

Цель программы – сформировать позитивное отношение обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- освоение учащимися базиса знаний о современных сферах человеческой деятельности и об основных характеристиках современного мира в формах более активных, индивидуализированных и эффективных, чем основное образование.
- - повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- - профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- - повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- - развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Развивающие:

- - научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- - повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- - повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- - способствовать адаптации школьников в коллективе;
- - воспитывать у детей потребности в физическом развитии.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Халь тов»
на 2023 – 2024 учебный год.**

№ группы	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа	1 год обучения	1.09.2023	31.05.2024	36	<u>180</u>	3 раза в неделю по 2 ак. часа
2 группа	1 год обучения	1.09.2023	31.05.2024	36	<u>180</u>	3 раза в неделю по 2 ак. часа

Категория воспитанников.

Учащиеся 1-4, 5-7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья. Прием детей осуществляется по заключению врача.

Срок реализации программы и общее количество часов.

360 часов на 2 группы.

Срок реализации 1 год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма проведения занятий: Учебное занятие, комбинированное, тренировочное, самостоятельное, занятие-зачет. Распределение часов на культурно-массовую деятельность зависит от календарного плана мероприятий.

Формы организации: Программа является интегрированной, предполагает знакомство с различными видами фитнеса (классическая, спортивная, танцевальная аэробика, степ-аэробика и т.д.)

Форма обучения: с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Планируемые результаты освоения программы по окончании 1 года обучения. Программа «*Степ-аэробика*» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- -договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- -контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- -осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- -задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Календарно - тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

1 группа.

№	Дата	Количество часов			Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
		Обще	Те	Пр			
		е	ор	ак			
			ия	т			
				ик			
				а			
1. Вводная часть. Модуль 1.							
1	1.09.23	1	1		Открытие центра. Вводное занятие. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий.	Опрос Беседа	МАУ ДО «Центр «Поиск»
2	4.09.23	2	2		Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - <u>аэробикой</u> .	Опрос Беседа	МАУ ДО «Центр «Поиск»
2. Подготовительная часть.							
3	6.09.23 8.09.23	2 1	1	1 1	Обучение базовым шагам классической аэробики в среднем темпе.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
4	11.09.23	2	1	1	Разучивание альтернативных шагов классической аэробики.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
5	13.09.23 27.09.23	4	1	3	Разучивание базовых и альтернативных шагов классической аэробики в	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр

					движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. День туризма.		«Поиск»
6	15.10.23 18.10.23	1 2	1	1 1	Обучение разновидностям альтернативных шагов степ-аэробики.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
7	20.10.23 22.10.23	2 1	1	1 1	Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
8	25.09.23 27.09.23	4	1	3	Разучивание базового упражнения «Степ – ап».	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
9	29.09.23 2.10.23	1 2	1	1 1	Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
10	4.10.23 6.10.23 9.10.23	2 1 2	1	1 2 2	Степ – аэробика и нашагивание на платформу	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
11	11.10.23 13.10.23 16.10.23	2 1 1		2 1 1	Методика составления простых связок.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
Итого по модулю: 36							
3.Основная часть. Модуль 2.							
12	18.10.23 20.10.23	2 2		2 1	Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
13	23.10.23 25.10.23 27.10.23	2 2 1	1 1	1 1 1	Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик».	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
14	30.10.23 1.11.23 3.11.23	2 2 1	1	1 2 1	Базовое упражнение «Ви – степ».	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
15	8.11.23 10.11.23 13.11.23	2 1 2	1	1 1 2	Базовое упражнение «Выпад на степ».	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
16	15.11.23 17.11.23	2 1	1	1 1	Знакомство занимающихся с изометрическими	Показ, выполнение	МАУ ДО «Центр

	20.11.23	2	1	1	упражнениями. Комплекс упражнений пилатес.	упражнений	«Поиск»
17	22.11.23 24.11.23 27.11.23	2 1 2		2 1 2	Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
18	29.11.23 1.12.23 4.12.23	2 1 2	1	1 1 2	Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
19	6.12.23 8.12.23 11.12.23	2 1 2	1	1 1 2	Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
20	13.12.23 15.12.23 18.12.23	2 1 2		2 1 2	Прыжки со скакалкой. Повторение разученного комплекса.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
21	20.12.23 22.12.23 25.12.23	2 1 2	1	1 1 2	Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
22	27.12.23 29.12.23 10.01.24	2 1 2	1	1 1 2	Разучивание базового упражнения Cross-step.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
23	12.01.24 15.01.24 17.01.24	1 2 2		1 2 2	Разучивание базового упражнения Mambo.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
24	19.01.24 22.01.24 24.01.24	1 2 2		1 2 2	Разучивание танцевальной связки.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
25	26.01.24 29.01.24 31.01.24	1 2 2		1 2 2	Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
26	2.02.24 5.02.24 7.02.24	1 2 2		1 1 1	Разучивание альтернативного упражнения Reverse.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
27	9.02.24 12.02.24 14.02.24 16.02.24 19.02.24	1 2 2 1 2		1 1 2 1 1	Разучивание альтернативного упражнения Tap-step. Разучивание альтернативного упражнения Кнеер.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
28	21.02.24 26.02.24	4	1	3	Разучивание связки и выступление занимающихся к 8 марта.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
29	28.02.24	2	1	1	Составление простейших	Показ,	МАУ ДО

					комбинаций кик-аэробики.	выполнение упражнений	«Центр «Поиск»
30	1.03.24 4.03.24 6.03.24	1 2 2		1 2 2	Отработка техники выполнения шагов.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
31	11.03.24 13.03.24 15.03.24	2 2 1	1	1 2 1	Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
32	18.03.24 20.03.24	4	1	3	Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук. Консультация по питанию. Лекция ЗОЖ.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
33	22.03.24	1		1	Разучивание связки танцевальной аэробики.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
34	25.03.24	2		2	Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
35	27.03.24	2		2	Обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
36	29.03.24			1	Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
37	01.04.24	2		2	Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
38	03.04.24	2		2	Комплекс статических упражнений для развития физических качеств (картотека).	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
39	05.04.24	1		1	Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
40	08.04.24	2	1	1	Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
41	10.04.24	2		2	Комплекс силовой аэробики	Показ,	МАУ ДО

					(упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).	выполнение упражнений	«Центр «Поиск»
42	12.04.24	1	1		Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
43	15.04.24	2		2	Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
44	17.04.24				Силовая аэробика (упражнения с набивным мячом; корректирующих упражнений для мышц спины).	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
45	19.04.24	1		1	Классическая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления движения).	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
46	22.04.24	2	1	1	Силовая аэробика (комплекс упражнений для ног с применением эспандера).	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
47	24.04.24	2		2	Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
48	26.04.24	1		1	Интервальная аэробика с применением гимнастических палок.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
49	27.04.24 (Суббота)	2	1	1	Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
50	3.05.24	1		1	Закрепление техники выполнения элементов степ-аэробики для выступления на празднике.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
51	06.05.24	2		2	Отработка выполнения связки степ-аэробики для праздничного выступления.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
Итоговая.							
52	08.05.24 13.05.24 15.05.24 17.05.24	2 1 2 1		2 1 2 1	Зачет по силовой аэробике (техника выполнения упражнений). Самостоятельно составление упражнений для мышц ног.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»

53	20.05.24	2		2	Зачетное занятие по базовой аэробике. Самостоятельно составление простой связки на 32 счета и показ техники выполнения.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
	22.05.24	2		2			
	24.05.24	1		1			
54	27.05.24	2		2	Зачетное занятие по классической аэробике. Зачетный урок по степ-аэробике. Техника выполнения базовых шагов.	Показ, выполнение упражнений	МАУ ДО «Центр «Поиск»
	29.05.24	2		2			
	31.05.24	1		1			
Итого:						180	

Содержание программы.

Вводная часть.

Теоретическое. Вводное занятие. Краткий рассказ-презентация о деятельности в кружке. Знакомство с правилами поведения в кабинете, правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и поведению при ЧС.

Основная часть

Занятие 1. Альтернативные шаги классической аэробики.

Теоретическое занятие. Модификации основных и базовых "шагов" классической аэробики и степ-аэробики

Практическая часть. Разучивание шага и возможные модификации "шагов"

Изменение направления "шага"

Добавление прыжка в момент выполнения "шага" к любому движению "шага", кроме движений, используемых для спуска со степ-платформы.

Изменение ритмического рисунка "шага" осуществляется разными вариантами

Занятие 2. Базовые и альтернативные шаги классической аэробики.

Практическая часть. Разучивание шагов вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Занятие 3. Разновидности альтернативных шагов степ-аэробики.

Теоретическая часть. Альтернативные "шаги" авторские движения, которые составляются путем дробления и компоновки основных и/или базовых "шагов" и разучиваются через связки базовых "шагов". Это означает, что часть счетов взяты от одного "шага" (например, два счета от

StepKneeUp), а часть счетов от другого (например, три счета от StepLegBack). Способы конструирования альтернативных "шагов".

Перекрест "шагов" - такое соединение двух "шагов", при котором последнее движение одного "шага" является одновременно первым движением следующего "шага". Количество счетов в полученном альтернативном "шаге" при подобном способе конструирования будет на один счет меньше суммы составляющих его "шагов".

Практическая часть. Разучивание и способы конструирования альтернативных шагов .

Занятие 4. Стретчинг. Упражнения на растяжку.

Теоретическая часть. Что представляет собой стретчинг?

Stretching- это особое направление в фитнесе, выполнение которого гарантирует качественный разогрев мускулам и связкам. Он может применяться, как самостоятельная тренировка, и как разгон для более серьезных нагрузок. Упражнение на растяжку.

Практическая часть. Знакомство со стретчингом Упражнения на растя

Занятие 5. «Степ – ап».

Практическая часть. Разучивание и выполнение упражнения «Степ – ап» с переменной ног.

Занятие 6. «Бейсик – степ».

Практическое занятие. Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ» с переменной ног вперед - назад. Выполнение упражнения в быстром темпе.

Занятие 7. Степ – аэробика и нашагивание на платформу.

Практическое занятие. Совершенствование техники и выполнения базовых элементов и связок в степ-аэробике.

Занятие 8 . Составления простых связок.

Практическое занятие. Комплексное упражнение на составление простых связок.

Занятие 9. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку.

Практическое занятие. Занятие со скакалками.

Занятие 10. «Шаг - колено», «Шаг – кик».

Практическое занятие. Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик» с переменной ног.

Занятие 11. «Ви – степ».

Практическое занятие. Выполнение базового упражнения «Ви – степ» с переменной ног.

Занятие 12. «Выпад на степ».

Практическое занятие. Выполнение базового упражнения «Выпад на степ».

Занятие 13. Изометрические упражнения.

Практическая часть. Знакомство занимающихся с изометрическими упражнениями..

Занятие 14. Силовая аэробика для верхнего плечевого пояса.

Практическая часть. Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.

Занятие 14. Повторение базовых упражнений, разученных ранее.

Практическая часть. Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.

Занятие 15. Самостоятельная работа.

Практическая часть. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.

Занятие 16. Прыжки со скакалкой

Практическая часть. Комплекс ОРУ с маленькой скакалкой под музыку. Повторение разученного комплекса.

Занятие 17. «Выпад со степа».

Практическая часть. Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».

Занятие 18. Cross-step.

Практическая часть. Разучивание базового упражнения Cross-step.

Занятие 19. Mambo.

Практическая часть. Разучивание базового упражнения Mambo.

Занятие 20. Танцевальная связка.

Практическая часть. Разучивание танцевальной связки.

Занятие 21. Музыкальный квадрат из базовых шагов степ-аэробики.

Практическая часть. Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.

Занятие 22. Техника исполнения связки степ-аэробики.

Практическая часть. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

Занятие 23. Reverse.

Практическая часть. Разучивание альтернативного упражнения Reverse

Занятие 24. Tap-step.

Практическая часть. Разучивание альтернативного упражнения Tap-step

Занятие 25. Кнеер.

Практическая часть. Разучивание альтернативного упражнения Кнеер.

Занятие 26. Танцевальная связка к 8 марта.

Практическая часть. Разучивание связки и выступление занимающихся к 8 марта.

Занятие 27. Кик-аэробика.

Практическая часть. Составление простейших комбинаций кик-аэробики.

Занятие 28. Техника шагов.

Практическая часть.Отработка техники выполнения шагов.

Занятие 29. Кик-аэробика.

Практическая часть. Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке. Обучение простейшим ударам.

Занятие 30. Кик-аэробика.

Практическая часть. Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук

Занятие 31. Лекция ЗОЖ.

Теоретическая часть.Консультация по питанию.

Занятие 32. Танцевальная аэробика.

Практическая часть. Разучивание связки танцевальной аэробики.

Занятие 33. Асан.

Практическая часть. Выполнение асан на релаксацию (обучение технике выполнения).

Занятие 34. Физиология.

Теоретическая часть. Обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями.

Занятие 35. Связка степ-аэробики.

Практическая часть. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

Занятие 36. Силовая аэробика

Практическая часть.Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).

Занятие 37. Статистические упражнения.

Практическая часть.Комплекс статических упражнений для развития физических качеств (картотека).

Занятие 38. Танцевальная связка.

Практическая часть. Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления.

Занятие 39. Танцевальная связка.

Практическая часть.Разучивание танцевальной связки «Барбарика»

Занятие 40.Силовая аэробика.

Практическая часть.Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).

Занятие 41.Базовая аэробика.

Практическая часть.Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения.

Занятие 42. Силовая аэробика.

Практическая часть. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств.

Занятие 43. Силовая аэробика.

Практическая часть. Силовая аэробика (упражнения с набивным мячом; корректирующих упражнений для мышц спины).

Занятие 44. Классическая аэробика.

Практическая часть. Классическая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления движения).

Занятие 45. Силовая аэробика.

Практическая часть. Силовая аэробика (комплекс упражнений для ног с применением эспандера).

Занятие 46. Связка 32 счета.

Практическая часть. Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета.

Занятие 47. Интервальная аэробика.

Практическая часть. Интервальная аэробика с применением гимнастических палок.

Занятие 48. Комбинация 64 счета.

Практическая часть. Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости.

Занятие 49. Закрепление элементов.

Практическая часть. Закрепление техники выполнения элементов степ-аэробики для выступления на празднике.

Занятие 50. Закрепление элементов.

Практическая часть. Отработка выполнения связки степ-аэробики для праздничного выступления.

Итоговая часть.

Занятие 51. Зачет.

Практическая часть. Зачет по силовой аэробике (техника выполнения упражнений).

Занятие 51.

Практическая часть. Самостоятельно составление упражнений для мышц ног.

Самостоятельная работа в группах, парах.

Занятие 51. Зачет.

Практическая часть. Зачетное занятие по базовой аэробике. Самостоятельно составление простой связки на 32 счета и показ техники выполнения. Самостоятельная работа в группах , парах.

Занятие 51.Зачет.

Практическая часть. Зачетное занятие по классической аэробике. Самостоятельная работа в группах , парах.

Занятие 51.Самостоятельная работа.

Практическая часть. Самостоятельно составление простой связки на 32 счета и показ техники выполнения.

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение. Оценка физической подготовленности. Зачетное выступление.

Материально-техническое обеспечение программы.

В кабинете имеется достаточная материально техническая база(зеркала, степ-платформы, магнитофон.) инструктажи по технике безопасности ,папка с методическим материалом, музыкальная нарезка.

1. Спортивный зал.
2. Зеркала.
3. Музыкальный центр.
4. Аудиозаписи, видеозаписи.
5. Инвентарь (степы, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы, маты, коврики, фитболы, стойки.
6. Персональный компьютер с доступом в Internet, колонки, рабочая поверхность (дистанционное обучение)
7. Группа «ВКонтакте», приложение - мессенджер «Вайбер», установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype» (дистанционное обучение)

Список литературы.

Список литературы для педагога

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2014г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
8. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000. 12. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
11. 13. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
12. 14. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
13. 15. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991
14. 16. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
15. 17. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
16. 18. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.

Список полезных интернет – ресурсов.

http://rosinka9.ucoz.ru/publ/step_aehrobika_kak_sposob_sovershenstvovanija_dvigatelnoj_aktivnosti_rebjonka/1-1-0-70

Воспитательный план 2023-2024 учебный год.

Месяц	Название мероприятия	Направление
Сентябрь	Мероприятие, приуроченное Международному дню мира.	Духовно-нравственное воспитание
Октябрь	Мероприятие «День учителя»	Духовно-нравственное воспитание
Ноябрь	Мероприятие «День матери»	Духовно-нравственное воспитание
Декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
Январь	Акция «Международный день «Спасибо!».	Духовно-нравственное воспитание
Февраль	Мероприятие «Праздник доблестных воинов»	Патриотическое воспитание
Март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание

Апрель	Викторина «Прыжок во вселенную»	Общекультурное воспитание.
Май	Акция «Вспомним всех поименно»	Патриотическое воспитание