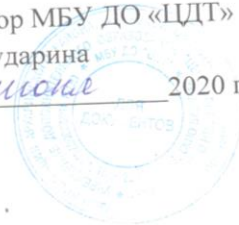


Отдел образования администрации Архаринского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «05» июня 2020 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Е. В. Бударина
«05» июня 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Пружинка»**

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок обучения: 1 год

Автор – составитель:

Хлопцева Галина Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

пгт. Архара, 2020

Оглавление

| | | |
|---|------------------------------|---------|
| 1 | Пояснительная записка | Стр. 3 |
| 2 | Учебный план | Стр. 13 |
| 3 | Содержание программы | Стр. 13 |
| 4 | Условия реализации программы | Стр. 16 |
| 5 | Методические рекомендации | Стр. 18 |
| 6 | Используемая литература | Стр. 21 |
| 7 | Приложения | |

Пояснительная записка

Степ-аэробика – это комплекс физических упражнений под ритмичную музыку, который выполняется с использованием специально предназначенной платформы с регулируемой высотой: от 15 до 30 см. Упражнения базируются на шагах, отсюда и название «степ» (от английского «step» – шаг).

Одна из задач школьного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития школьника. Дополнительные общеразвивающие программы физкультурно – спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу по физ. воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

Программа «Пружинка» является модифицированной и составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Степ-аэробика» (5-6 классы Учитель: Севостьянова Светлана Сергеевна г. Зея, 2017) с многочисленными изменениями и дополнениями.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Заниматься степ аэробикой по программе «Пружинка» могут учащиеся 4-5 классов, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка.

Для реализации программы образовательный процесс организован в рамках трех этапов:

1 этап – накопление базовых знаний, навыков. Срок реализации – 3 месяца.

2 этап – применение накопленных знаний в рамках занятия и концертно-сценических мероприятий. Срок реализации – 3 месяца.

3 этап–совершенствование исполнительского стиля. Срок реализации– 3 м.

Контингент: учащиеся 4 - 5 классов.

Уровень – базовый.

Направленность – художественная.

Особенность набора: свободный.

Состав группы: постоянный.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-РФ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

4. Устав учреждения.

Актуальность, новизна и особенность учебной программы

Новизна. Программа «Пружинка» включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Актуальность. В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяют исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития, так как родители справедливо считают, что ребенок, который **умеет** танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. В образовательных и культурных учреждениях поселка всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов.

Педагогическая целесообразность. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий: проблемное обучение, коммуникативное обучение, информационно – коммуникативные технологии, компетентностный подход, деятельностный подход. Они отражаются в принципах обучения, формах и методах, формах контроля. Программа ориентирует каждого ребенка на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Адресат обучающихся: ученицы 4-5 классов, ранее не занимающиеся хореографией, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст пограничный между детством и отрочеством - идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем главные жизненные предпочтения. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, некоторая «неуправляемость». Занятия аэробикой помогают адаптации в обществе.

Особенность. Упражнения носят преимущественно циклический характер (в основном это - ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, просты по двигательной структуре и доступны детям.

Цель: развитие и коррекция личности обучающихся, способных к творческому самовыражению средствами степ аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

- формировать представление о роли физической культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации школьников;
- изучить терминологию степаэробики, научить определять музыкальный размер, темп и характера музыки;
- способствовать формированию навыков создания образа средствами хореографии;
- обеспечить осознанное овладение движениями и самооценку при выполнении аэробные и хореографических движений;
- способствовать освоению элементов стретчинга;
- способствовать освоению элементов танцевальной аэробики;

воспитательные:

- воспитывать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать культуру исполнения физических упражнений;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- способствовать удовлетворенности потребности ребенка в получении новых знаний в интересующей его области.

развивающие:

- развивать музыкальность, чувство ритма;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;

оздоравливающие:

- способствовать нормализации массы тела; формировать правильную осанку;
- содействовать улучшению психического состояния, умению снимать стресс, укреплению здоровья и гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

Возраст детей: 10 - 11 лет.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1,5 часа.

Срок реализации: 1 год.

Уровень – базовый. Комплектование групп: от 12 до 15 чел.

Педагогические принципы

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- доступность и прочность знаний и умений;
- доброжелательность, взаимоуважение, умение внушить веру в свои возможности;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Формы и методы организации работы с детьми

Степ-аэробика предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую направленность.

- *теоретическая подготовка:* является неотъемлемой частью целостной системы подготовки учащихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, анализа исторических сведений, пояснений непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- *учебно-тренировочное занятие:* подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

- *хореографическое занятие*: основная задача — формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости, формирование исполнительского танцевального мастерства;
- *игровое занятие*: построено на основе разнообразных подвижных игр и эстафет. На таких занятиях совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются выразительные и физические качества, воспитывается интерес к занятиям;
- *контрольное занятие*: проводится в конце каждого раздела программы и направлено на количественную и качественную оценку теоретических знаний, двигательной подготовленности и физического развития учащихся;
- *метод модификации*. Модификация – это видоизменение (усложнение) базовых движений или комбинаций движений. Модифицировать можно, добавляя поворот, изменяя направление или заменяя одно базовое движение другим;
- *метод деления связки*. Каждое движение, комбинацию разучивать сначала в «двойном» количестве или «зеркально», а потом делить пополам. В основе метода лежит явление положительного «перекрестного» (с одной ноги на другую) переноса двигательного навыка; используется для ускоренного разучивания связок, имеющих статус «со сменой ноги».

Структура занятия оздоровительной аэробики

Общая структура занятия - подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (разминка) используются упражнения, направленные на:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, увеличение подвижности в суставах.

Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой.

В основной (аэробной) части занятия задача преподавателя:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц;
- повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой, мышечной);
- увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

Используются танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками, танцевальные соединения в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

В заключительной части занятия (заминка) необходимо:

посредством специальных упражнений постепенно снизить обменные процессы в организме;

уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений;

понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме.

Движения выполняются в разных исходных положениях медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

Этапы обучения.

Процесс обучения упражнениям условно разделен на 3 этапа.

1 этап – когнитивный. На этом этапе создается предварительное представление о разучиваемом движении. Движения выглядят нескоординированными, и дети выполняют их с явными ошибками.

2 этап – ассоциативный, происходит углубленное разучивание. Занимающиеся способны выявлять некоторые ошибки и сконцентрировать внимание на совершенствовании умений и навыков.

3 этап - автоматизация умений и навыков, или этап совершенствования. Основные двигательные действия выполняются в автоматическом режиме, и дети сконцентрированы на деталях, сочетании рук и ног, амплитуде выполнения, пространственном перемещении, выразительности движений и т.п.

Работа с родителями

Программа предусматривает тесный контакт с родителями обучающихся, особенно на начальной стадии обучения:

присутствие на занятиях, тематические консультации педагога, улучшения понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;

создание атмосферы общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимointересованности;

привлечение отдельных активных родителей для участия и организации мероприятий и в оформлении выставок;

помощь детям дома в случае технических сложностей;

поиск конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций, индивидуальные консультации;

участие в работе Попечительского совета и на родительских собраниях;

оказание спонсорской помощи в улучшении материально – технической базы объединения, выставка «В сотворчестве с родителями»;

поддержка уверенности родителей в собственные педагогические силы;

ответы на анкеты и опросники, предложенные педагогом и администрацией.

Прогнозируемые результаты

когнитивные (знания, умения)

обеспечить осознанное овладение движениями и самооценку при выполнении физических упражнений;
свободное владение терминологией по степ аэробике;
усвоения элементов стретчинга и танцевальной аэробики;
знание техники безопасности во время занятий стретчингом и степаэробикой;
умение создавать образ средствами хореографии;
знание основ музыкальной грамоты;
умение определять музыкально – ритмические оттенки произведения;
знание основ развития хореографии и степаэробики;

мотивационно-ценностные (отношения)

выработка устойчивой привычки к физическим упражнениям;
уверенность представления о позитивной роли физической культуры на свое здоровье;
развитие осознанного отношения к собственным поступкам;
сформированность культуры исполнения физических упражнений;
устойчивая направленность на дисциплинированность, ответственность, трудолюбие и терпение;
уверенность и эмоциональность выступления на сцене перед различными категориями зрителей;
улучшение психического состояния, отсутствие стрессов;

деятельностные (опыт)

сформированность музыкальности, чувства ритма;
приобретение координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, гибкости;
нормализация массы тела, формирование правильной осанки;
укрепление здоровья, способствующего гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;

удовлетворенность потребности ребенка в получении новых знаний в интересующей его области.

Система оценки достижения планируемых результатов

Неотъемлемым компонентом образовательного процесса является диагностика, с помощью которой определяется результат достижения поставленных целей. Без диагностики невозможно эффективное управление дидактическим процессом, а так же быстрое достижение успехов в хореографии и танцевальном искусстве.

Диагностика проводится по трем направлениям:

Универсальные учебные действия;

контрольные упражнения на выносливость, координацию, гибкость, выворотность, прыгучесть и т.д. (результаты заносятся в карту оценки результатов освоения программы);

этика и эстетика выполнения упражнений (метод наблюдения);

тест «Моё тело»;

обыгрывание упражнений;

игровой момент «передай настроение музыки».

Набор основных ЗУН по изучаемому виду деятельности:

теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы (метод наблюдения);

тест «Возможности моего тела»;

занятие - игра «Повторяй за мной»;

срез знаний «Терминологическая гимнастика»;

практические умения и навыки по программе (метод наблюдения);

контрольное задание «Фигуры и элементы в народном танце»;

устный опрос по ТБ;

показ пройденных комбинаций (текущий контроль);

репетиции, исполнительское мастерство (участие в концертах);

выполнение творческих заданий.

Общекультурное развитие обучающихся

тест на коммуникабельность, лидерские качества, самоконтроль;
тесты по креативности (Е. Туник);
анализ поведения обучающихся на занятиях, на репетициях, на сцене;
кроссворд на знание основных видов и жанров танцев;
культура организации своей деятельности (наблюдение);
соблюдение нравственно-этических норм (наблюдение).

Учебный план

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 3 | 3 | | Устный опрос по ТБ Тест «Моё тело». |
| 2 | Базовая аэробика | 21 | 6 | 15 | Тест «Возможности моего тела» |
| 3 | Ритмика | 21 | 6 | 15 | Игра «Повторяй за мной» |
| 4 | Степ-аэробика | 24 | 3 | 21 | Срез знаний «Терминологическая гимнастика» |
| 5 | Танцевальная аэробика | 30 | 6 | 24 | Передай настроение музыки |
| 6 | Концертная деятельность | 9 | | 9 | Участие в отчетном концерте |
| | Итого | 108 | 24 | 84 | |

Содержание основных тем учебно–тематического плана

Вводное занятие.

Теория. План и содержание работы на учебный год. Расписание занятий.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Знакомство со степ платформой. Беседы о питании; профилактика травматизма. История появления степ аэробики. Основы физиологии. Тест «Моё тело».

Практика. Музыкальная игра на знакомство (Приложение №1).

Базовая аэробика.

Теория. Пояснение правильного выполнения необходимых базовых шагов. Изучения названия элементов, шагов, переходов, положения рук.

Практика. Упражнения выполняются в положении стоя, на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, лежа, сидя, в упорах (в партере).

Комбинации на основе базовых шагов и движений.

Ритмика.

Теория. Усвоение музыкального размера, темпа и характера музыки.

Практика. Строевые упражнения. Стретчинг. Пространственный рисунок. Формирование навыка свободного движения обучающихся в соответствии с метроритмическими особенностями музыки и умения согласовывать свои движения с музыкой, двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические особенности. Игра «Повторяй за мной» (Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок) (Приложение 2).

Степ-аэробика.

Теория. Изучение специальных терминов. Биомеханика элемента.

Практика. Изучение подходов к степ платформе, положения относительно степ платформы и перемещения в степ аэробике. Синкопирование движений. Упражнение без смены ног. Упражнения со сменой ног. Перестроения. Повороты. Построение этюдов.

Танцевальная аэробика.

Теория. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика. Разучивание простых базовых шагов платформе. Комбинации шагов на платформе. Танцевальные этюды Модификация элемента. Использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп,

латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.). Постановка и отработка танца.

Передай настроение музыки в движении: кукла, осенний лист в безветренную погоду, осенний лист при сильном ветре, мяч; лиса, снежинка в безветренную погоду, катание на коньках и др. Выполни комбинацию танцевальных шагов в соответствии с темпом, т.е. постепенное ускорение и замедление.

Концертная деятельность: участие в тематических концертах, участие в отчетном концерте «Капризная принцесса».

По окончании курса обучения обучающийся будет знать:

единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе и на занятиях;

требования к внешнему виду на занятиях;

музыкально – ритмические оттенки произведения;

о позитивной роли физической культуры на здоровье формировании правильной осанки;

музыкальные размеры, темп и характер музыки;

танцевальные названия изученных элементов, свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца;

По окончании курса обучения обучающийся будет уметь:

технически грамотно выполнять элементы танцевальной аэробики;

воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;

владеть корпусом во время исполнения движений;

ориентироваться в пространстве;

координировать свои движения;

корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

анализировать музыкальный материал;

самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
грамотно исполнять элементы танца;
самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
исполнять танцевальный номер в группе;
работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
эмоционально и технически выступать перед зрителями.
выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

Условия для реализации программы.

Для того чтобы учащиеся успешно прошли курс обучения по программе «Пружинка» необходимо следующее:

Материально – техническое оснащение

наличие спортивного зала или помещения переоборудованного под занятия фитнесом, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
качественное освещение в дневное и вечернее время;
соблюдение температурного режима для занятий хореографией;
специальная форма и обувь для занятий;
наличие коврика для занятий партером;
костюмы и специальная обувь для концертных номеров;
наличие компьютера и мультимедийной и музыкальной аппаратуры;
наличие степ платформы и спортивного коврика для каждого ребёнка.

Дидактическое обеспечение

раздаточный материал для обучающихся: рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями;
наглядные пособия: таблицы, схемы, технологические карты;
головоломки, игры с фишками, кроссворды, тематическая мозаика;

Методическое обеспечение

образовательная программа;
справочная литература и методическая литература;
разработки занятий;
справочно-информационные материалы для педагога;
инструкция по технике безопасности;
материалы для мониторинга по программе;
возможность принимать участие в выставках и конкурсах различного уровня.

Информационные ресурсы

мультимедийные материалы, компьютерные программные средства;
видеозаписи занятий, мероприятий;
аудиоматериалы (фонограммы музыкальных произведений);
электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам, демонстрационные модели, слайдовые презентации, индивидуальные задания и др.)

база данных:

Онлайн тренировки по хореографии

https://inskate.net/dancing.php?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm

Т. И. Мельникова Т. И. Базовые шаги степ-аэробики – читать...

https://www.litres.ru/l-v-morozova/bazovye-shagi-step-aerobiki/chitat-onlayn/?yclid=3534717761046483286&utm_medium=cpc&utm_source=

Степ Аэробика. Базовые Шаги.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9330827019646643922&parent-reqid=1592962627401484-1701974354991112584200130-production-app-host-vla-web-yp->

Кадровые ресурсы

Главным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель объединения. Он обязательно имеет специальное хореографическое образование, регулярно повышает свою квалификацию

по педагогике и хореографии. Он выступает в разных качествах: хореограф, физ.инструктор, пример для обучающихся - его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство, благоприятная атмосфера общения.

Методические рекомендации

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Обязательным условием считается наличие спортивной формы: правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Во избежание травмы требуется постоянно соблюдать технику безопасности на занятиях (Приложение 3).

На уроке оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности, можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого,

при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Упражнения на платформе необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол. При зашагивании на платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперед. Ногу ставить на платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ платформы не должны свисать. Расстояние до степ платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При спходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована как фактор обучения, движения легче запоминаются.

Требования к комбинациям начального уровня сложности

1. Уровень сложности. Уровень сложности должен соответствовать уровню подготовленности детей. Комбинации в уроке Step beginners должны состоять из базовых элементов и элементов, полученных способом несложных модификаций и замен базовых элементов (не более 2 этапов усложнений). Усложнения базовых элементов выполняются после того, как сами базовые движения уверенно освоены. Рекомендуемый объём хореографии для урока Step beginners – 2 блока (64 счета).

2. Вариативность. Хореография должна быть вариативной, многоуровневой. Логичное разучивание приобретает особое значение. Усложняя, можно остановиться на одном этапе, если дальнейшие усложнения излишни. Задача - провести занимающихся от простейших шагов к конечному этапу, и сделать это увлекательно.

3. Разнообразие. Хореография должна содержать разнообразные элементы. Задача степ аэробики начального уровня - методично разучить базовые элементы и их модификации. Оптимальное количество элементов, в рамках одного урока - от шести до десяти. Пример комбинации Step beginners, состоящей из 6 элементов: 1-32: 4 V-step + 2 Kick + Repeat knee up; 1-32: Up up lunge с переходом через степ + Mambo Shasse на полу + Reverse и то же с левой ноги. Движения, стоящие в начале каждого блока, должны быть разными. Если элементы в начале блоков всё-таки повторяются, рекомендуется дать им яркие, запоминающиеся названия с использованием ассоциаций, например V-step disco, V-step funky.

4. Баланс. Хореография должна быть сбалансированной, как с точки зрения биомеханики (биомеханический баланс), так и с точки зрения набора элементов (хореографический баланс). Биомеханический баланс - баланс нагрузки на правую и левую ногу. Хореографический баланс – разумное соотношение 38 элементов, содержащих лифт, марш, синкоп.

Список используемой литературы

Кулев Набоб Базовая аэробика: теория и методика, Учебно – методическое пособие, Великий Новгород, ББК 32.973.202 РИС НовГУ 2016.

Морозова Лада Базовые шаги степ – аэробики, М., ООО «БУК», 2018.

Сиднева Л.В. Степ-аэробика, Троицк, 2013.

Сиднева Л.В. Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2015.

Список интернет ресурсов

Задко А.А. «Степ-аэробика»: Методические рекомендации

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-stepaerobika-metodicheskie-rekomendacii-1471814.html>

Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике studmed.ru

[>konorova...metodicheskoe-posobie...ritmike...](#)

Михайленко Юрий Алексеевич Рабочая программа по "Степ-Аэробике" nsportal.ru>...2016/08/01...programma-po-step-aerobike

Севостьянова Светлана Сергеевна Рабочая программа | Степ-аэробика schoolzeva.ru>files/docs/about_main/obr/2017-...

Туник Е.Е. Лучшие тесты по креативности

https://inbi-uim.ru/wp-content/uploads/2018/09/Tunik_E.Luchshie_test_na_kreativnost_Diagnostika_tvorcheskogo_myshleniya.pdf

Список используемой литературы для обучающихся

Картавых Н., Карпович О., Кобленц О. Школа танцев для детей, - Спб. «Ленинградское издательство», 2016 .

Кокеева Анастасия Привет, солнце! Йога + образ жизни. , М., ЭКСМО, 2017

Танец модерн – одно из направлений современной хореографии

http://dancecomposition.ru/publ/jazz_modern_dance/tanec_modern_odno_iz_na_pravlenij_sovremennoj_khoreografii/18-1-0-279

Шевченко Е.П. История хореографического искусства, учебно – методическое пособие, Саратов, 2016.

Список используемой литературы для родителей

Консультация для родителей: "Здоровый образ жизни"

zvezdocha3.edusite.ru >

Как выявить и развить музыкальные способности ребёнка ...

https://ozr-dou24.edumsko.ru/activity/consulting_point/post/283801

Как научить ребенка танцевать дома - Растишка

<https://www.rastishka.ru/parent/statya/kak-nauchit-riebienka-tantsievat-doma>

Как научить детей танцевать? Видео-урок Baby Dance.

<https://www.youtube.com/watch?v=pFuhLnsVihE>

Приложения

Приложение №1 Танцевальные игры

Игра – неотъемлемая часть деятельности детей. Играя, дети лучше запоминают, быстрее понимают, что от них требуется. Игра помогает добиться выполнения многих педагогических задач.

Дети очень любят выдумывать. Для того, чтобы они могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей. Задача ведущего занятия – только направить фантазию и порыв ребенка, а не навязать ему свои собственные. Поэтому – поощряйте их фантазию и выделяйте «самостоятельное время» для воплощения их идей. Будет гораздо лучше, если Вы будете подсказывать детям танцевальные приемы и движения на «их территории», при создании интересных для них танцев.

1.«Кот и мыши». Перед игрой идет словесная заставка. Жил старый в одном доме (ленивый, ворчливый и т.д. — вариант зависит от вашей фантазии) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек. По очереди под музыку танцуют то кот, то мыши, в зависимости от зверей меняется и музыка. Так как кот проснулся, то мышки выходят во двор и превращаются в разных зверей и насекомых: птички во дворе, зайки в лесу, бабочкии волки. Игра не имеет посточного сценария. В зависимости от настроения детей мы можем стать красивыми бабочками подлететь к коту и заставить его танцевать с собой, а можем превратиться в волка и напугать кота. Все зависит от того сценария который будет вести педагог. Эта игра у нас для развития воображения и актерской игры. Котом может выступать и ребенок.

2.»Теремок». Позаимствовать у театралов декорацию (собственно сам теремок) и «по лесной дорожке, танцуя, идет.....». Образы всевозможных лесных жителей, сказочных героев.

3. «Ласточки, воробьи и петухи». Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями); Воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу; Петухи — важно прохаживаются по залу крылья за спиной.

Для начала следует разобрать с детьми образы и объяснить (и показать!) какая музыка какому образу соответствует. И только тогда можно начинать игру.

4.«Подснежник расцветает»

Расскажите: «Под каждым сугробом прячется маленький весенний цветок (подснежник)». Предложите ребенку встать на свободное место и присесть на корточки (цветок «прячется под снегом»), а затем показать движениями, как он «вырастает, распрямляя стебелек», как «тянется листочками к солнцу», как «качается на ветру». Затем пусть ребенок (если требуется, то вместе с вами) выполнит выразительные движения последовательно (без музыки).

Затем этюд исполняется с музыкой (П. И. Чайковский. Цикл «Времена года», «Апрель», 1-я часть).

Можно устроить небольшой концерт, исполняя этюд (с музыкой) по очереди: то ребенок — артист, а вы — зритель, то наоборот.

5.«Цветочки».Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

6.«жучок-паучок».дети стоят по кругу взявшись за руки.в центре круга сидит жучок.идем по кругу со словами:жучок-паучок тоненькие ножки.красные сапожки.мы тебя кормили.мы тебя поили.на ноги поставили(подходят в центр поднимают жучка)танцевать заставили.танцуй как можешь выбирай кого захочешь!жучок отвечает:я люблю конечно всех но...называет имя ребенка и выводит в центр.затем под музыку полечки танцуют а все остальные хлопают в ладошки!потом в центре остается тот кого выбрали и продолжаем дальше!

7. «магазин игрушек». Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется. Вот уж где можно убедиться, что детская фантазия безгранична! Даже самые «зажатые» дети, придумывают такие образы и движения, что я не перестаю до сих пор удивляться!

Приложение 2 «Партерная гимнастика»

Обучающимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

1.И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).



2.И.п.: то же. Выполняется «складка» - наклоны корпуса к ногам. Колени максимально вытянуты (с натянутыми и сокращенными стопами по VI п.).

3.И.п.: то же. Ноги разведены в стороны, поочередные наклоны корпуса к правой, левой ноге и прямо, животом касаясь пола (стопы натянуты и сокращены).



4.И.п.: лежа на спине - махи прямыми ногами вверх. Колени и стопы максимально натянуты.



5.И.п.: то же. Ноги подняты вверх. Выполняется «разножка»- с максимальной амплитудой ноги разводятся в стороны и возвращаются в и.п. Стопы натянуты.

6.И.п.: то же. Работа на пресс – ноги сгибаются в коленях, поднимаются вверх и опускаются медленно вниз. Стопы натянуты.



7.И.п.: лежа на животе. Выполняется «лодочка» - поднимание прямых рук и ног.



8.И.п.: то же. Выполняется «корзинка» - обхватываются ноги руками сзади и поднимаются вверх.



9.И.п. то же. Выполняется «рыбка» - согнутыми ногами достать до головы.

10.И.п.: стоя на четвереньках выполняется «кошечки» - добрая и злая – прогибание спины.



Далее выполняются упражнения «мост», «шпагат» и «лягушка».

Для этих упражнений применяется индивидуальный подход.

«Шпагат»

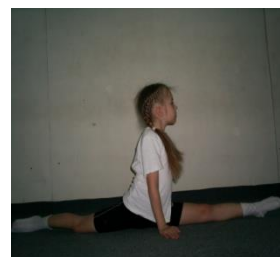
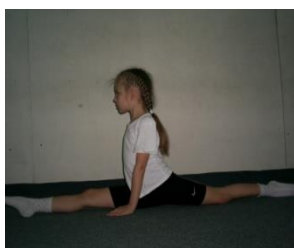
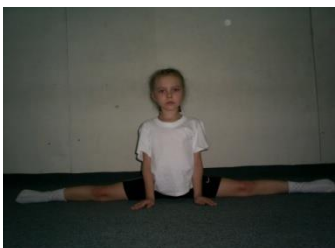
1 уровень развития – полушпагат (правый, левый)



II уровень развития – полушпагат с прогибом корпуса назад (правый, левый)



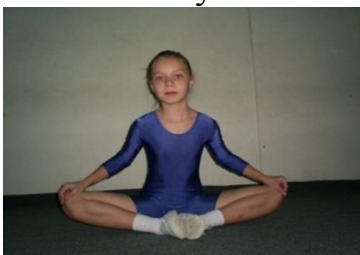
III уровень развития – полный шпагат (правый, левый, прямой).



«Лягушка»

I уровень развития –

«лягушка» в положении сидя, надавливая руками на колени.



II уровень развития –

«лягушка» в положении сидя с наклонами корпуса вниз.

III уровень развития – «лягушка» лежа на животе.

«Мост»



I уровень развития – «мост» из положения лежа.

II уровень развития – «мост» из положения стоя с помощью педагога.

III уровень развития – «мост» из положения стоя самостоятельно.

**Требования по техники безопасности во время занятий
степ аэробики.**

Во время выполнения комплексов и упражнений степ аэробики существуют запрещенные движения:

быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;

«глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах;

прогиб туловища назад в положении стоя;

глубокие наклоны туловища в стороны;

круговые движения туловищем;

продолжительная работа руками выше уровня плеч;

вращательные движения коленями;

резкие скручивания туловища («мельница»);

работа с отягощениями на выпрямленных руках;-

все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);

движения с чрезмерной амплитудой;

упражнения в позе «барьериста»;

шаг на платформу спиной вперед;

спуск с платформы шагом вперед;

прыжок с платформы на пол.

Приложение

Унилатеральные элементы (без смены лидирующей ноги).

Название элемента Обозначение Величина Структура элемента Basic Step B 4 Два шага на платформу, два шага на пол Basic Up Bu 2 Два шага на платформу (пр., лев.) Basic Down Bd 2 Два шага на пол (пр., лев.) V-Step V 4 Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) A-Step A 4 Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе. Mambo Mb 4 Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - 16 назад на пол, другая шагает на полу на месте Stomp (MiniMambo) St 2 Шаг на платформу (пр.), шаг на пол (лев) 6 PointMambo 6.Mb 6 Два альтернативных Mini (little)-mambo Over Ov 4 Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (поворот на 180 градусов) A-Cross Ac 4 Выполняется из бокового подхода в положении "сбоку платформы"; два шага на платформу, два шага на пол с перемещением вдоль платформы Straddle Up Su 4 Выполняется из положения Straddle; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение Straddle Down Sd 4 Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол в положение Straddle, два шага на платформу в исходное положение Reverse Rv 4 Выполняется из бокового подхода к платформе; шаг на платформу (пр.), шаг на платформу назад (лев.), два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов) Jazz-square (step-cross) Sc 4 Шаг на платформу, шаг скрестно, два шага на пол Corner-ToCorner Ctc 4 Выполняется с угла платформы; два шага на платформу, два шага на пол; перемещение по диагонали платформы ShasseOver ShOv 3 Три быстрых шага, с интенсивным перемещением через степ, поворотом на 180 градусов и шаг на полу Up Up Lunge UU1 8 Basic Up, 2 Lunge, Basic Down Таблица 3. Билатеральные элементы (со сменой лидирующей ноги) -. Название элемента Обозначение Величина Структура Tap up Tu 4 Шаг на платформу, приставить

вторую ногу (касание носком стёпа), два шага на пол Knee Up Ku 4 Шаг на платформу, подъём колена, два шага на пол Kick K 4 Шаг на платформу, kick (разгибание коленного сустава), два шага на пол Curl Cu 4 Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол Lift side Ls 4 Шаг на платформу, отведение бедра, два шага на пол 17 Back Lift (Arabesque) Bl 4 Шаг на платформу, подъём прямой ноги назад, два шага на пол Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) Re Ku, Re Cu, Re Ls 8 Шаг на платформу, 3 подъёма колена, два шага на пол L-Step Lst 8 Шаг на платформу (пр.), подъём колена (лев.), шаг на пол в сторону (лев.), подъём колена (пр.), шаг на платформу (пр.), подъём колена (лев.), два шага на пол Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) DKu (DK, DCu, DLs, DOs) 6 Шаг на платформу, 2 подъёма колена, два шага на пол Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) Re 4Ku, Re 4Cu, Re 4Ls 10,12,14,1 6 Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъёмов колена (подъёмов прямой ноги вперёд, захлестов, подъёмов прямой ноги в сторону и т.п.), два шага на пол Sailor Step (шаг моряка) Ss 8 Шаг на платформу (пр.), захлест (лев.), шаг на платформу (лев.), захлест (пр.), шаг на платформу (пр.), захлест (лев.), два шага на пол Mini (Little)- Mambo MMb 3 Шаг на платформу (пр.), два шага на полу (лев., пр.)

Подходы к степ платформе, положения относительно степ платформы и перемещения в степ аэробике. Основные подходы к степ платформе: • Фронтальный; • Боковой. Положения относительно степ платформы: • Перед платформой; • За платформой; • На платформе; • Сбоку платформы; • С угла платформы; • Положение Straddle (ноги врозь). Основные перемещения по степ платформе: • Вдоль; • Поперек; • По диагонали; • По L –направлению. Перемещения относительно степ платформы: • Вдоль. • Поперек. • Вокруг платформы. Перемещения по степ платформе и относительно степ платформы создают хореографический рисунок комбинации.

Приложение Движения со сменой ног

В этой категории находятся более сложные принципы перемещения, которые разучиваются после нескольких вводных тренировок.

Базовые шаги степ аэробики немного усложненного формата содержит в себе такие упражнения:

Step-touch – приставной шаг.

Double Step-touch – два приставных перемещения в одном направлении, потом в другом.

Step-tap – боковой шаг с касанием одной ноги перед второй.

Chasse – движение вбок, приставляется другая нога, первая шагает на месте.

Step-lift – перемещение направо или налево с махом другой ноги вперед, назад или в сторону.

Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.

Step-curl – перенос тела на одну ногу, а другой делается захлест.

Step-plie – приседание с выпрямленной ногой.

Step-lunge – ход вперед, пальцами другой ноги нужно коснуться пола.

Step-knee – движение в сторону, противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.

Knee-up – шаг вперед и другую ногу сгибаем в колене, по очереди ноги возвращаются в начальное положение.

Grape-wine – движение вбок, ноги сводятся накрест, первой еще раз в сторону, противоположную приставляет к лидирующей.

March (Марш). Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью.

Walking – ходьба в различных направлениях.

Step touch (Приставной шаг). Выполняется на 2 счета: 1 - шаг в сторону (вперед, назад), 2 – приставить другую ногу на носок. Может сочетаться с полуприседанием, которое может выполняться на один из счетов или на каждый счет.

Step lain или *Double Step touch* (Два приставных шага в сторону).

V – step (Ви – степ). Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета. 1 – шаг правой вперед - в сторону, 2 – аналогичное движение другой ногой, 3-4 – выполнить поочередно два шага назад (с правой ноги) и вернуться в исходное положение.

Basic step (Базовый шаг). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – приставить левую, 3 – шаг правой назад, 4 – приставить левую.

Open step (Открытый шаг). Выполняется на 2 счета: 1 – шаг правой (левой) в сторону (вперед, назад), 2 – касание левой (правой) ногой без приставления.

Grape wine (Построение этюдов.). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону, 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно), 3 – шаг правой в сторону, 4 – приставить левую к правой.

Lift (front, side, back) (Подъем прямой ноги вперед, в сторону, назад). Выполняется на 2 счета

Lift knee или *Knee up* (Подъем колена). Может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, в шаге, беге, подскоках). Выполняется на 2 счета.

Step kick (Шаг мах). Возможны разные направления (вперед, вперед - в сторону, в сторону). Выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2- бросок левой от колена.

Touch Toe(Касание носком) и *Touch heel* (Касание пяткой). Выполняется на 2 счета. 1 – одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок (пятка) касается пола, 2–и. п.

Curl leg (Захлест голени). Выполняется на 2 счета.

Lunge (Выпад). Может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Выполняется на 2 счета.

Jumping Jack (Прыжок ноги врозь – ноги вместе). Выполняется на 2 счета.

Pivot Turn – поворот вокруг опорной ноги. (*Pivot* – точка вращения). Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее.

Cross («Крест») – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг левой перед правой, 3- шаг правой назад, 4 – шагом левой назад в и. п.

Mambo (Мамбо) – вариация танцевального шага. Выполняется на 4 счета: одна нога на месте, другая – вперед/назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиваниями бедрами.

Cha- Cha- Cha (Ча-ча-ча) – часть основного танцевального шага. Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 – шаг правой, «И» - шаг левой, 3 - шаг правой.

Shasse (Шоссе) - вариация танцевального шага. Выполняется всегда с продвижением в (сторону, вперед, назад, по диагонали) на 2, 4 счета.

Календарно – учебный график занятий объединения «Пружинка» на 2020 – 2021 учебный год

Педагог Хлопцева Галина Александровна

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-------------------|--------------|--|------------------|--------------------|
| | | | | | 3 | Вводное занятие. Техника безопасности | | |
| 1 | 09 | 8 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | План и содержание работы на учебный год | Актовый зал | Устный опрос по ТБ |
| 2 | 09 | 12 | 13.00 – 14.30 | Контроль знаний | 1,5 | Основы физиологии. Тест «Моё тело». Музыкальная игра на знакомство | Актовый зал | Тест «Моё тело». |
| | | | | | 21 | Базовая аэробика | | |
| 3 | 09 | 15 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Усвоение музыкального размера, темпа и характера музыки. | Актовый зал | Текущий |
| 4 | 09 | 19 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Строевые упражнения. | Актовый зал | Наблюдение |
| 5 | 09 | 22 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Стретчинг. | Актовый зал | Текущий |
| 6 | 09 | 26 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнения на растяжку | Актовый зал | Текущий |
| 7 | 09 | 29 | 14.00 – | Мелкогруппно | 1,5 | Пространственный рисунок | Актовый | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-------------------|-----------|--|-------------|-------------------------------|
| | | | 15.30 | вое | | | зал | |
| 8 | 10 | 3 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Шаги на полной стопе | Актовый зал | Текущий |
| 9 | 10 | 6 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Шаги Mambo, Mambo в повороте, Mambo Shasse | Актовый зал | Текущий |
| 10 | 10 | 10 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Прогиб, наклон, вращение туловищем | Актовый зал | Наблюдение |
| 11 | 10 | 13 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Махи ногами. Комбинации | Актовый зал | Текущий |
| 12 | 10 | 17 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Прыжки на месте | Актовый зал | Текущий |
| 13 | 10 | 20 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Бег на месте | Актовый зал | Текущий |
| 14 | 10 | 24 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Простейшие комбинации | Актовый зал | Текущий |
| 15 | 10 | 27 | 14.00 – 15.30 | Занятие - игра | 1,5 | Игра «Повторяй за мной» | Актовый зал | Текущий |
| 16 | 10 | 31 | 13.00 – 14.30 | Контроль знаний | 1,5 | Итоговое занятие | Актовый зал | Тест «Возможности моего тела» |
| | | | | | 21 | Ритмика | | |
| 17 | 11 | 3 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Обучение музыкальной грамоте | Актовый зал | Анализ |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-------------------------|-----|---|-------------|------------|
| 18 | 11 | 7 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Строевые упражнения. | Актовый зал | Текущий |
| 19 | 11 | 10 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Строевые упражнения. | Актовый зал | Текущий |
| 20 | 11 | 14 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Стретчинг. | Актовый зал | Текущий |
| 21 | 11 | 17 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Стретчинг. | Актовый зал | Текущий |
| 22 | 11 | 21 | 13.00 – 14.30 | мелко групповое занятие | 1,5 | Упражнения на растяжку. Подготовка к шпагату | Актовый зал | Наблюдение |
| 23 | 11 | 24 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Подготовка к шпагату | Актовый зал | Текущий |
| 24 | 11 | 28 | 13.00 – 14.30 | мелко групповое занятие | 1,5 | Силовые упражнения для мышц живота и пресса | Актовый зал | Текущий |
| 25 | 12 | 1 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Ознакомление с базовыми шагами (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.). | Актовый зал | Анализ |
| 26 | 12 | 5 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Формирование навыка свободного движения под музыку | Актовый зал | Наблюдение |
| 27 | 12 | 8 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Пространственный рисунок | Актовый зал | Наблюдение |
| 28 | 12 | 12 | 13.00 – | групповое | 1,5 | Стретчинг основных мышц ног | Актовый зал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-------------------|-----------|--|-------------|-------------------------|
| | | | 14.30 | занятие | | | зал | |
| 29 | 12 | 16 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Силовые упражнения для мышц ног | Актовый зал | Текущий |
| 30 | 12 | 19 | 13.00 – 14.30 | Контроль ЗУН | 1,5 | Итоговое занятие | Актовый зал | Игра «Повторяй за мной» |
| | | | | | 24 | Степ аэробика | | |
| 31 | 12 | 22 | 14.00 – 15.30 | Беседа | 1,5 | ПМП при травмах | Актовый зал | Фронтальный опрос |
| 32 | 12 | 26 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнения на координацию на месте. | Актовый зал | Текущий |
| 33 | 12 | 29 | 14.00 – 15.30 | Устный журнал | 1,5 | Изучение специальных терминов | Актовый зал | Фронтальный опрос |
| 34 | 1 | 9 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Методика составления простых связок. | Актовый зал | Текущий |
| 35 | 1 | 12 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Разучивание шагов базовой аэробики с изменением направления. | Актовый зал | Текущий |
| 36 | 1 | 16 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Разучивание базовых шагов степ-аэробики. | Актовый зал | Текущий |
| 37 | 1 | 19 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнения на осанку. | Актовый зал | Текущий |
| 38 | 1 | 23 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнения на координацию. | Актовый зал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|---------------|-----------------------|-----------|--|-------------|--|
| 39 | 1 | 26 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнения на равновесие | Актовый зал | Текущий |
| 40 | 1 | 30 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | совершенствование техники шагов | Актовый зал | Текущий |
| 41 | 2 | 2 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Обучение простым перестроениям. | Актовый зал | Текущий |
| 42 | 2 | 6 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнения на восстановление дыхания | Актовый зал | Текущий |
| 43 | 2 | 9 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Закрепление техники исполнения связки | Актовый зал | Текущий |
| 44 | 2 | 13 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Комплекс развития физических качеств (картотека) | Актовый зал | Текущий |
| 45 | 2 | 16 | 14.00 – 15.30 | Контроль ЗУН | 1,5 | Зачет по технике базовых шагов степ аэробики. | Актовый зал | Зачет |
| 46 | 2 | 20 | 13.00 – 14.30 | Контроль ЗУН | 1,5 | Итоговое занятие | Актовый зал | Срез знаний «Терминологическая гимнастика» |
| | | | | | 30 | Танцевальная аэробика | | |
| 47 | 2 | 23 | 14.00 – 15.30 | Занятие - путешествие | 1,5 | Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой | Актовый зал | Опрос |
| 48 | 2 | 27 | 13.00 – 14.30 | Сообщение | 1,5 | Биомеханика элемента. определение ЧСС | Актовый зал | Опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|---------------|-------------------|-----|--|-------------|---------|
| 49 | 3 | 2 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Изучение подходов к степ платформе | Актовый зал | Текущий |
| 50 | 3 | 6 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | перемещения в степ аэробике. | Актовый зал | Текущий |
| 51 | 3 | 9 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Упражнение со сменой и без смены ног | Актовый зал | Текущий |
| 52 | 3 | 13 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | <i>Walking</i> – ходьба в различных направлениях | Актовый зал | Текущий |
| 53 | 3 | 16 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Перестроения. | Актовый зал | Текущий |
| 54 | 3 | 20 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Скрестные шаги. Тройной шаг | Актовый зал | Текущий |
| 55 | 3 | 23 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Синкопирование | Актовый зал | Текущий |
| 56 | 3 | 27 | 13.00 – 14.30 | Групповое Занятие | 1,5 | Махи ногами. Захлест голени | Актовый зал | Текущий |
| 57 | 3 | 30 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | <i>Lunge</i> (Выпад). | Актовый зал | Текущий |
| 58 | 4 | 2 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Ча-ча-ча. Отработка выполнения связки | Актовый зал | Текущий |
| 59 | 4 | 6 | 14.00 – 15.30 | Открытое занятие | 1,5 | вариация танцевального шага | Актовый зал | Текущий |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|---------------|-------------------|----------|--|-------------|---------------------------|
| 60 | 4 | 10 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | <i>Jumping Jack</i> Прыжки на платформе | Актовый зал | Текущий |
| 61 | 4 | 13 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | отработка техники, добавление работы рук | Актовый зал | Текущий |
| 62 | 4 | 17 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Выполнение асан на релаксацию | Актовый зал | Текущий |
| 63 | 4 | 20 | | групповое занятие | 1,5 | Составление музыкального квадрата из базовых шагов самостоятельно. | Актовый зал | Текущий |
| 64 | 4 | 24 | 13.00 – 14.30 | групповое занятие | 1,5 | Построение этюдов. Объединение связок в комбинации. | Актовый зал | Текущий |
| 65 | 4 | 27 | 14.00 – 15.30 | групповое занятие | 1,5 | Разучивание связки степ-аэробики. Оработка техники исполнения | Актовый зал | Текущий |
| 66 | 5 | 1 | 13.00 – 14.30 | Зачет | 1,5 | Зачетный урок по танцевальной аэробике | Актовый зал | Передай настроение музыки |
| | | | | | 9 | Концертная деятельность | | |
| 67 | 5 | 4 | 14.00 – 15.30 | Концерт | 1,5 | Концертная деятельность | Сцена РДК | Наблюдение |
| 68 | 5 | 8 | 13.00 – 14.30 | Концерт | 1,5 | Концертная деятельность | ДЮСШ | Наблюдение |
| 69 | 5 | 11 | 14.00 – 15.30 | Концерт | 1,5 | Концертная деятельность | Сцена РДК | Наблюдение |
| 70 | 5 | 15 | 13.00 – | Концерт | 1,5 | Концертная деятельность | МБОУ | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|------------------|---------|-----|-------------------------|-----------|---|
| | | | 14.30 | | | | СОШ №95 | |
| 71 | 5 | 18 | 14.00 – 15.30 | Концерт | 1,5 | Концертная деятельность | Сцена ЦДТ | Наблюдение |
| 72 | 5 | 22 | 13.00 – 14.30 | Концерт | 1,5 | Итоговое занятие | Сцена РДК | Участие в отчетном концерте «Капризная принцесса» |