

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

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим советом
МБУ ДО «Центр детского творчества»
Протокол № 4 от «11» февраля 2022 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Е. В. Бударина
«17» февраля 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Пружинка»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок обучения: 72 часа

Уровень – базовый

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Хлопцева Галина Александровна

пгт. Архара, 2022

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	стр. 3
1.2	Цель и задачи программы	стр. 6
1.3	Работа с родителями	стр. 8
1.4	Содержание программы	стр. 8
1.5	Прогнозируемые результаты	стр. 12
II. Комплекс организационно – педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	стр. 11
2.2	Условия реализации программы	стр. 18
2.3	Система оценки уровня освоения программного материала	стр. 20
3.1	III. Список используемой литературы	стр. 22
Приложения		

1.1 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).

Программа разработана в соответствии с требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-РФ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
5. Методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных образовательных программ АМИРО 2022 года.
6. Устав учреждения.

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.

Актуальность. 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. 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 физкультурно – спортивного направления, 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 коллектива.

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. На втором году обучения включаются элементы русского танца. Программа является корпоративной (новшество для данной организации).

Педагогическая целесообразность. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий: проблемное обучение, информационно – коммуникативные технологии, деятельностный подход. Они отражаются в принципах, формах и методах, обучения, формах контроля. Программа ориентирует каждого ребенка на приобщение к танцевально-музыкальной культуре согласно возраста обучающихся, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического

творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Отличительные особенности реализации - 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. 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.

Адресат - обучающиеся объединения «Пружинка», прошедшие первый год обучения по программе, учащиеся 5-6 классов, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество - 14 человек.

Возрастные характеристики. 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 частично помогают в решении проблемы адаптации детей в обществе.

Объем освоения – 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса:
традиционная.

Режим занятий – 2 занятия в неделю по 1 академическому часу. 1 академический час- 45 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование творческой личности обучающихся, способных к самовыражению средствами хореографического искусства, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать представление о роли физической культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- воспитывать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать культуру исполнения физических упражнений;
- способствовать формированию навыков исполнения движений русского танца на степ платформе;
- содействовать улучшению психического состояния, укреплению здоровья и гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

Структура занятия оздоровительной аэробики

Общая структура занятия - подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (разминка 10 минут):

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовка 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 -25 минут) части занятия задача педагога:

- увеличение 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).

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 10 минут) 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.

1.3 Работа с родителями

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

- присутствие на занятиях, тематические консультации для улучшения понимания родителями собственного ребенка, особенностей его развития, помощь детям дома в случае технических сложностей;
- создание атмосферы общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимозаинтересованности;
- привлечение отдельных активных родителей для участия и организации мероприятий и концертов;
- 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.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Собеседование
2	Базовая аэробика. Повторение элементов 1 года обучения	3	1	2	Работа по карточкам «Вспоминаем...»
3	Элементы русского народного танца на середине	16	4	12	Зачет
4	Степ-аэробика в соединении с движениями русского	22	4	18	Терминологическая гимнастика

	танца				
5	Постановка танца «Калинка»	26	4	22	
6	Концертная деятельность	4		4	Участие в отчетном концерте
	Итого	72	18	54	

Содержание основных тем учебного плана

1. Вводное занятие.

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

Контроль. Собеседование

2. Базовая аэробика. Повторение элементов 1 года обучения

Теория. Просмотр видео материала

Практика. Повторение элементов 1 года обучения

Контроль. Работа по карточкам «Вспоминаем...»

3. Элементы русского народного танца на середине

Теория. Беседа «Мы – русские!»

Практика. Изучение движений русского танца. Положение рук.

Ковырялочка, моталочка, каблучки.

Контроль. Зачет.

4. Степ-аэробика в соединении с движениями русского танца

Теория. Просмотр видео материала

Практика. Степ-аэробика в соединении с движениями русского танца

Контроль. «Терминологическая гимнастика».

1. Танцевальная аэробика. Постановка танца «Калинка»

Теория. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика. Постановка и отработка танца.

Контроль. Открытое занятие.

2. Концертная деятельность:

Практика: участие в тематических концертах.

Контроль: участие в отчетном концерте «Какого цвета танец?».

1.5. Прогнозируемые результаты

- сформированность представления о роли физической культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- потребность в систематических занятиях спортом и танцами;
- культура исполнения физических и танцевальных упражнений;
- способность исполнения движений русского танца на степ платформе;
- умение создавать образ средствами хореографии;
- улучшение психического состояния, укрепление здоровья и гармоничное развитие функциональных систем организма занимающихся.
- уверенность и эмоциональность выступления на сцене перед различными категориями зрителей;
- удовлетворенность потребности ребенка в получении новых знаний в интересующей его области.

По окончании курса обучения обучающийся будет знать:

- названия элементов русского танца;
- технологию выполнения движений русского танца;
- 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.

По окончании курса обучения обучающийся будет уметь:

- технически грамотно выполнять элементы движений русского танца;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

I. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график программы «Пружинка»

Количество учебных недель - 36

Количество учебных дней – 72

Дата начала занятий – 6 сентября 2022 года

Дата окончания занятий – 27 мая 23 года

Календарный учебный график занятий по программе « Пружинка» на 2022 – 2023 учебный год

Педагог Хлопцева Галина Александровна

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	
1	09	6		беседа	1	Вводное занятие.	Архара, Партизанская, танцзал	собеседование
2	09	10	13.00 –14.00	групповое	1	Базовая аэробика.	танцзал	текущий
3	09	131	13.00 –14.00	групповое	1	Повторение элементов 1 года обучения	танцзал	самоанализ
4	09	17	13.00 –14.00	Контроль знаний	1	Повторение элементов 1 года обучения	танцзал	работа по карточкам «Вспоминаем...»
5	09	20	13.00 –14.00	видеопросмотр	1	Элементы русского танца на середине. (16) Беседа «Мы – русские!»	танцзал	Наблюдение
6	09	24	13.00 –14.00	групповое	1	Порт де бра для рук	танцзал	Текущий
7	10	1	13.00 –14.00	групповое	1	Позиции рук в танце	танцзал	Текущий
8	10	4	13.00 –14.00	Мелкогрупповое	1	Порт де бра для рук	танцзал	Наблюдение
9	10	8	13.00 –14.00	групповое	1	Простейшие комбинации	танцзал	Текущий
10	10	11	13.00 –14.00	групповое	1	Изучение движений русского танца.	танцзал	Текущий

11	10	15	13.00 –14.00	групповое	1	Ковырялочка	танцзал	Наблюдение
12	10	18	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинация на ковырялочку	танцзал	Текущий
13	10	22	13.00 –14.00	групповое	1	Моталочка	танцзал	
14	10	25	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинация на ковырялочку	танцзал	Текущий
15	10	29	13.00 –14.00	групповое	1	Каблучки	танцзал	Текущий
16	11	1	13.00 –14.00	Занятие - игра	1	Комбинация на каблучки	танцзал	Текущий
17	11	5	13.00 –14.00	Контроль	1	Припадание	танцзал	Текущий
18	11	8	13.00 –14.00	групповое	1	Припадание в продвижении	танцзал	Анализ
19	11	12	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинация на припадание	танцзал	Текущий
10	11	15	13.00 –14.00	групповое	1	Контрольное занятие	танцзал	
21	11	19	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинация с руками и V-step на платформе	танцзал	Зачет.
22	11	22	13.00 –14.00	групповое	1	Ковырялочка с элементами степ аэробики	танцзал	Текущий
23	11	26	13.00 –14.00	мелкие группы	1	Ковырялочка с элементами степ аэробики	танцзал	Наблюдение
24	11	29	13.00 –14.00	групповое	1	Ковырялочка с элементами степ аэробики	танцзал	Текущий
25	12	3	13.00 –14.00	мелко групповое занятие	1	Моталочка с элементами степ аэробики	танцзал	Текущий

26	12	6	13.00 –14.00	групповое	1	Моталочка с элементами степ аэробики	танцзал	Анализ
27	12	10	13.00 –14.00	Показ при помощи ученика	1	Комбинация каблучки с элементами степ аэробики	танцзал	Наблюдение
28	12	13	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинация каблучки с элементами степ аэробики	танцзал	Наблюдение
29	12	17	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинация угинание с элементами степ аэробики	танцзал	Текущий
30	12	20	13.00 –14.00	групповое	1	припадание с элементами степ аэробики	танцзал	Текущий
31	12	24	13.00 –14.00	Контроль ЗУН	1	Припадание с перемещением	танцзал	Фронтальный опрос
32	12	27	13.00 –14.00	Беседа	1	Комбинация на повороты на 360 градусов	танцзал	Анализ
33	1	10	13.00 –14.00	групповое	1	Mambo Shasse	танцзал	Текущий
34	1	14	13.00 –14.00	Устный журнал	1	Up up lunge с переходом через степ	танцзал	Фронтальный опрос
35	1	17	13.00 –14.00	видеопросмотр	1	Элементы русского танца	танцзал	Текущий
36	1	21	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинации степ аэробики и русского танца	танцзал	Текущий
37	1	24	13.00 –14.00	групповое	1	Комбинации степ аэробики и русского танца	танцзал	Текущий
38	1	28	13.00 –14.00	Показ при	1	Комбинации степ аэробики и русского	танцзал	Текущий

				помощи ученика		танца		
39	1	31	13.00 –14.00	групповое	1	Отработка комбинаций	танцзал	Текущий
40	2	4	13.00 –14.00	групповое	1	Отработка комбинаций под музыку	танцзал	Текущий
41	2	7	13.00 –14.00	групповое	1	Straddle Down	танцзал	Текущий
42	2	11	13.00 –14.00	групповое	1	контроль «Показ пройденных комбинаций»	танцзал	Текущий
43	2	14	13.00 –14.00	групповое	1	Постановка танца «Калинка» (26)	танцзал	Текущий
44	2	18	13.00 –14.00	групповое	1	Ознакомление с музыкальным материалом	танцзал	Текущий
45	2	21	13.00 –14.00	групповое	1	Сюжетная линия танца	танцзал	Текущий
46	2	25	13.00 –14.00	Контроль ЗУН	1	Разучивание элементов	танцзал	Зачет
47	2	28	13.00 –14.00	Срез знаний	1	Разучивание элементов	танцзал	«Терминологическая гимнастика»
48	3	4	13.00 –14.00	Занятие - путешествие	1	Отработка элементов	танцзал	Опрос
49	3	7	13.00 –14.00	Сообщение	1	Эмоциональная линия в танце	танцзал	Опрос
50	3	11	13.00 –14.00	групповое	1	Пространственный рисунок танца	танцзал	Текущий
51	3	14	13.00 –14.00	групповое	1	Пространственный рисунок танца	танцзал	Текущий

512	3	18	13.00 –14.00	групповое	1	Работа со степами	танцзал	Текущий
53	3	21	13.00 –14.00	групповое	1	отработка техники, добавление рук	танцзал	Текущий
54	3	25	13.00 –14.00	групповое	1	отработка техники, добавление работы рук	танцзал	Текущий
55	3	28	13.00 –14.00	групповое	1	Скрестные шаги. Тройной шаг	танцзал	Текущий
56	4	1	13.00 –14.00	групповое	1	Синкопирование	танцзал	Текущий
57	4	4	13.00 –14.00	Групповое	1	Махи ногами. Захлест голени	танцзал	Текущий
58	4	8	13.00 –14.00	групповое	1	<i>Lunge</i> (Выпад).	танцзал	Текущий
59	4	11	13.00 –14.00	групповое	1	<i>Jumping Jack</i> Прыжки на платформе	танцзал	Текущий
60	4	15	13.00 –14.00	Открытое	1	<i>Jumping Jack</i> Прыжки на платформе	танцзал	Текущий
61	4	18	13.00 –14.00	групповое	1	Отработка прыгучести	танцзал	Текущий
62	4	22	13.00 –14.00	групповое	1	Отработка малыми группами	танцзал	Текущий
63	4	25	13.00 –14.00	репетиция	1	Отработка малыми группами	танцзал	Текущий
64	4	29	13.00 –14.00	репетиция	1	Отработка малыми группами	танцзал	Текущий
65	4	2	13.00 –14.00	занятие	1	Отработка в костюмах	танцзал	Текущий
66	5	6	13.00 –14.00	репетиция	1	Репетиции на сцене	танцзал	Текущий

67	5	9	13.00 –14.00	Зачет	1	Репетиции на сцене	танцзал	Передай настроение
68	5	13	13.00 –14.00	Концерт	1	Зачетный урок по танцевальной аэробике	Сцена РДК	Наблюдение
69	5	16	13.00 –14.00	Концерт	1	Концертная деятельность	ДЮСШ	Наблюдение
70	5	20	13.00 –14.00	Концерт	1	Концертная деятельность	Сцена РДК	Наблюдение
71	5	23	13.00 –14.00	Концерт	1	Концертная деятельность	Сцена РДК	Наблюдение
72	5	27	13.00 –14.00	Концерт	1	Итоговое занятие	Сцена ЦДТ	Участие в отчетном концерте

2.2 Условия для реализации программы

Материально – техническое оснащение

- наличие спортивного зала или помещения оборудованного для занятия фитнесом, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- соблюдение температурного режима для занятий спортивной хореографией;
- специальная форма и обувь для занятий;
- 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: 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;

Информационные ресурсы

- электронные образовательные ресурсы, специальные компьютерные программы (ZOOM, TestPad и другие информационные технологии).

Методическое обеспечение

- образовательная программа;
- справочная литература и методическая литература;
- разработки занятий;
- инструкция по технике безопасности;
- материалы для мониторинга по программе;
- возможность участия в концертах и конкурсах различного уровня.

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 танцевальной нагрузки.

Формы и методы организации работы с детьми

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

- *теоретическая подготовка*: беседы, пояснения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- *учебно-тренировочное занятие*: формирование двигательных навыков, совершенствование физических качеств - не менее 50 % занятий;
- *хореографическое занятие*: и развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости, формирование исполнительского танцевального мастерства, изучение элементов русского танца;
- *контрольное занятие*: в конце каждого раздела программы и направлено на количественную и качественную оценку теоретических знаний, двигательной подготовленности и физического развития;
- *концертные выступления*;

Методы обучения по программе

- *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».

Информационные ресурсы

- тест «Возможности моего тела»;
- обыгрывание упражнений;

2. Набор основных ЗУН по изучаемому виду деятельности:

теоретические знания:

- срез знаний «Терминологическая гимнастика»;

практические умения и навыки:

- работа по карточкам «Вспоминаем...»
- показ пройденных комбинаций (текущий контроль);
- репетиции, исполнительское мастерство (участие в концертах);
- выполнение творческих заданий.

3. Общекультурное развитие обучающихся

- тест на коммуникабельность, лидерские качества, самоконтроль;
- анализ поведения обучающихся на занятиях, на репетициях, на сцене;
- культура организации своей деятельности (наблюдение)

Ш.Список используемой литературы

1. Кулев Набоб Базовая аэробика: теория и методика, Учебно – методическое пособие, Великий Новгород, ББК 32.973.202 РИС НовГУ 2019.
2. Морозова Лада Базовые шаги степ – аэробики, М., ООО «БУК», 2018.
3. Сиднева Л.В. Степ-аэробика, Троицк, 2021.
4. Сиднева Л.В. Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2020.

Список интернет ресурсов

1. Задко А.А. «Степ-аэробика»: Методические рекомендации
<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-stepaerobika-metodicheskie-rekomendacii-1471814.html>
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике studmed.ru
>[konorova...metodicheskoe-posobie...ritmike...](#)
3. Михайленко Юрий Алексеевич Рабочая программа по "Степ-Аэробике"
nsportal.ru>...2016/08/01...programma-po-step-aerobike
4. Севостьянова Светлана Сергеевна Рабочая программа | Степ-аэробика
school1zeyu.ru>files/docs/about_main/obr/2017-...
5. 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 литературы для обучающихся

1. Картавых Н., Карпович О., Кобленц О. Школа танцев для детей, - Спб. «Ленинградское издательство», 2018.
2. Кокеева Анастасия Привет, солнце! Йога + образ жизни. , М., ЭКСМО, 2017.
3. 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

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

Список используемой литературы для родителей

1. Консультация для родителей: "Здоровый образ жизни"

zvezdocha3.edusite.ru >

2. Как выявить и развить музыкальные способности ребёнка ...

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

3. Как научить ребенка танцевать дома - Растишка

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

4. Как научить детей танцевать? Видео-урок Baby Dance.

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

Приложения

Приложение. Методические рекомендации

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, в обуви с мягкой подошвой, может привести к повреждению ступни вывиха лодыжки.

Во избежание травмы требуется постоянно соблюдать технику безопасности на занятиях.

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

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 небольшой наклон корпуса вперёд. Ногу ставить на платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ платформы не должны свисать. Расстояние до платформы при выполнении зашагивания равно примерно 1,5 ступни. При сходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа.

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 Step beginners состоят из базовых элементов и элементов, полученных способом модификаций и замен базовых элементов (не более 2 этапов). Усложнения базовых элементов выполняются, если базовые движения уверенно освоены. Рекомендуемый объём 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. 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.

Приложение 3.

Требования по технике безопасности во время занятий степ аэробики.

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

1. быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
2. «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
3. прогиб туловища назад в положении стоя;
4. глубокие наклоны туловища в стороны;
5. круговые движения туловищем;
6. продолжительная работа руками выше уровня плеч;
7. вращательные движения коленями;
8. резкие скручивания туловища («мельница»);
9. работа с отягощениями на выпрямленных руках;-
10. все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
11. движения с чрезмерной амплитудой;
12. упражнения в позе «барьериста»;
13. шаг на платформу спиной вперед;
14. спуск с платформы шагом вперед;
15. 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 Обозна
чение 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».

