



**УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «СЫКТЫВКАР»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 81» г. Сыктывкара
(МАОУ «Прогимназия № 81»)

167016, Республика Коми г. Сыктывкар ул. Карьерная д.18 prgimn_81@edu.rkomi.ru
8 (8212) 31 – 22 - 33, 31 – 26 – 61 (тел), 8 (8212) 32 – 20 – 27 (факс)

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогической
лаборатории
МАОУ "Прогимназия № 81",
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете,
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ
"Прогимназия № 81"
_____ Е.И. Габова
Приказ №208/1
«29» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Step - dans»

наименование

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель: Филиппова Ксения Валерьевна,
инструктор по физической культуре

Уровень сложности содержания программы:
базовый

Сыктывкар 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	8
Содержание программы	10
Учебный план	10
Содержания учебного плана	15
Планируемые результаты освоения программы	22
Условия реализации программы	29
Информационно-методическое обеспечение	30
Методы и технологии обучения и воспитания	32
Формы контроля, промежуточной аттестации	33
Список литературы	35
Приложение	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа "Step-dans" (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Законом Российской Федерации от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 1 июня 2018 г. N 214-п "Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми".
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).
- Приложением к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» (далее Письмо №07-27/45).
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Стратегией социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года
- Постановлением Главы администрации МО ГО «Сыктывкар» «Об утверждении предельных цен (тарифов) на платные дополнительные образовательные услуги в

- МОУ, реализующих общеобразовательную программу дошкольного образования на территории МО ГО «Сыктывкар»» от 20.12.2012 г. № 12/4858
- Положением о порядке предоставления платных услуг и расходования полученных средств от приносящей доход деятельности в МАОУ «Прогимназия № 81» г. Сыктывкара, утвержденным приказом директора №24 от 26 января 2023 г.
 - Положением о дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе МАОУ «Прогимназия №81», утвержденным приказом директора №24 от 26 января 2023 г.
 - Уставом МАОУ «Прогимназия № 81»

Программа составлена с учетом рекомендаций стратегии социально – экономического развития Республики Коми на период до 2035 года.

Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей занимает центральное место в современном обществе.

Забота о здоровье стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребёнка и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Адресат программы – дети в возрасте от 7 до 11 лет без специального отбора и категории. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей).

Объем и срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на 4 года обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 224 часа. Программа состоит из 4-х модулей. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятий – 35 минут.

Количество обучающихся, одновременно находящихся в группе – 8 человек. Состав группы постоянный.

Продолжительность обучения	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
4 года	2 часа	35 минут	2 раза в неделю	28 недель	8 человек	56 часов	224 часа

Источник финансирования: за счет средств физических лиц.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – организации комплексной деятельности оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

Задачи программы:

1. *Обучающие:*

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

2. Развивающие:

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга;
- развивать двигательные умения и навыки работы на степ-платформе;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений, воспитывать волевые качества личности обучающихся.

3. Воспитательные:

- воспитание у детей потребности в физической культуре;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- развивать чувство товарищества, взаимопомощи

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование программы	Количество часов				
		первый год обучения	второй год обучения	третий год обучения	четвертый год обучения	всего
1	«Step-dens»	56	56	56	56	224

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего

Учебный план на 1 год обучения

1.	Вводно-ознакомительный. Инструктаж по ОТ и ТБ.	1	1	2
2.	Классическая аэробика	2	4	6
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	3	11	14

4.	Занятия с элементами йоги	3	12	15
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	3	7	10
6.	Степ – аэробика.	1	7	8
7.	Итоговое занятие.	-	1	1
	Всего:	13	43	56

Учебный план на 2 год обучения

1.	Вводно-ознакомительный	1	1	2
2.	Классическая аэробика с мячом.	2	5	7
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	3	10	13
4.	Занятия с элементами йоги	2	11	13
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	3	9	12
6.	Степ – аэробика.	2	6	8
7.	Итоговое занятие.	-	1	1
	Всего:	13	43	56

Учебный план на 3 год обучения

1.	Вводно-ознакомительный.	1	1	2
2.	Аэробика со скакалкой.	2	7	9
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	2	11	13
4.	Занятия с элементами йоги	2	11	13
5.	Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	2	10	12
6.	Степ – аэробика.	1	5	6
7.	Итоговое занятие	-	1	1
	Всего:	10	46	56

Учебный план на 4 год обучения

1.	Вводно-ознакомительный.	1	1	2
2.	Классическая аэробика.	1	8	9
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика.	1	10	11
4.	Занятия с элементами йоги.	2	10	12
5.	Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки.	2	11	13
6.	«Степ -аэробика»	1	7	8
7.	Итоговое занятие.	-	1	1
	Всего:	8	48	56

Содержание модулей Программы

Модуль 1.

Образовательная задача: развитие двигательной активности детей младшего школьного возраста посредством степ-аэробики.

Учебные задачи:

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).
- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.
- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.

Модуль 2.

Образовательная задача: развитие физических качеств и двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Учебные задачи:

- Совершенствовать двигательные умения и навыки работы на степ-платформе и гимнастическим мячом.
- Расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений, воспитывать волевые качества личности обучающихся.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.

Модуль 3.

Образовательная задача: Совершенствовать двигательные умения и навыки работы на степ-платформе и скакалкой у детей младшего школьного возраста.

Учебные задачи:

- Развивать чувство ритма, умение соединять степ движения с элементами как: скакалка, гимнастический мяч.
- Самостоятельно переходить от умеренного к быстрому и медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.
- Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений с базовыми степ шагами

Модуль 4.

Образовательная задача: Создание условий для формирования у детей младшего школьного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Учебные задачи:

- Развивать чувство ритма, умение соединять степ движения с элементами как: скакалка, гимнастический мяч.
- Самостоятельно переходить от умеренного к быстрому и медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.
- Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений с базовыми степ шагами.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитание у детей потребности в физической культуре;

Содержание учебного плана

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<i>Модуль 1. – первый год обучения</i>			
Тема 1.1. Вводно-ознакомительный	Беседа. Практическое занятие.	Вводное занятие.	2
Тема 1.2. Классическая аэробика.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление. Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Основные шаги базовой аэробики: Разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики: - марш (обычная ходьба) - стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе) - ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе) - джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе) - степ-тач (приставной шаг) - мамбо (шаги на месте с переступанием) - грэйп вайн (скрестный шаг в сторону) - кросс-степ (скрестный шаг на месте)	6
Тема 1.3. Фитнес-гимнастика и акробатика	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.	- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)) - различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)	14

		<ul style="list-style-type: none"> - разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.) - прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.) - наклоны - выпады - выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост) 	
Тема 1.4 Занятия с элементами йоги.	Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой	<p>Элементы: «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)</p> <ul style="list-style-type: none"> -«кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе) - «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела) - «лев» (силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла) 	15
Тема 1.5. Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические	Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых	<p>Сюжетно-ролевых игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события - создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, 	10

танцы для формирования и закрепления правильной осанки	сказок.	фантастические и невероятные - моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)	
Тема 1.6. Степ-аэробика	Знакомство и изучение степ шагов.	<p>Простые шаги на 4 счета (simple – без смены ноги):</p> <p>1. Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.</p> <p>2. V – step – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п.</p> <p>3. Cross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.</p> <p>Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):</p> <p>1. Knee up – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз.</p> <p>2. Curl – шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз.</p> <p>3. Kick – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 450, спуск с левой вниз, правой вниз.</p>	8
Тема 1.7. Итоговое занятие.	Выступления на школьных мероприятиях. Отчётный концерт.	Исполнение изученного материала.	1
Модуль 2. – второй год обучения			

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Тема 2.1. Вводно-ознакомительный.	Беседа. Практическое занятие.	Вводное занятие	2
Тема 2.2. Классическая аэробика с мячом.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление. Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использованием мячей диаметром 18-20 см.	Выполнение упражнений для развития координации: - передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру - броски и ловля после удара о пол - броски и ловля – двумя руками, одной рукой - перекаты по полу, по телу.	7
Тема 2.3. Фитнес - гимнастика и акробатика.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.	комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)) - различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы) - разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.) - прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить	13

		<p>вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны - выпады - выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост) 	
<p>Тема 2.4. Занятия с элементами йоги.</p>	<p>Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой.</p>	<p>Элементы: «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности)</p> <ul style="list-style-type: none"> -«алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок) -«ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч) -«герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза) -«рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды) 	13
<p>Тема 2.5. Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки</p>	<p>Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.</p>	<p>Варианты сюжетно-ролевых игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события - создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные - моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии) 	12

Тема 2.6 Степ-аэробика	Знакомство и изучение степ шагов.	<p>Простые шаги на 4 счета (simple – без смены ноги):</p> <p>1. Cross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.</p> <p>2. Mambo – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу, правая шаг назад.</p> <p>3. Pivot – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.</p> <p>Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):</p> <p>1. Lift side – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 450, спуск с левой вниз, правой вниз.</p> <p>2. Chasse – подходом сбоку по все длине степа – 1-2 – ча-ча, 3 – шаг левой по полу, 4- правую приставить.</p> <p>3. Tap-Up – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить</p>	8
Тема 2.7. Итоговое занятие	Выступления на школьных мероприятиях. Отчётный концерт	Исполнение изученного материала.	1

Модуль 3 – третий год обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество
Тема 3.1 Вводно-ознакомительный.	Беседа. Практическое занятие.	Вводное занятие	2
Тема 3.2. Аэробика со скакалкой.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой	Упражнения с короткой скакалкой: - подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Изи джамп) - подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и	9

	<p>аэробики. Аэробика со скакалкой. Партерная гимнастика. Восстановление. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>Повторение и разучивание шагов базовой аэробики, упражнения со скакалкой. Основным содержанием занятий являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах.</p>	<p>промежуточным движением</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности подскоков на двух ногах («слалом», «твист») - скачки с ноги на ногу 	
<p>Тема 3.3 Фитнес - гимнастика и акробатика</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.</p>	<p>Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы) - разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.) - прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.) - наклоны - выпады -выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; 	13

		стойка на лопатках, мост, колесо), акробатических комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.	
Тема 3.4 Занятия с элементами йоги	Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой.	Элементы: «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы) - «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок) - «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела) - «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза) - «лев» (силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)	13
Тема 3.5 Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	Игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает педагог. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут	"Запрещенные движения". Игры с прыжками и бегом («веревочка под ногами»). Игры с гимнастическими элементами («гимнастический марафон»).	12

	хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).		
Тема 3.6 Степ-аэробика	Изучение степ шагов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги 2. Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок 3. Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) 4. Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) 5. Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед 6. Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) 7. Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) 8. Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте 9. Шаг в сторону, касание вперед (или назад) носком 10. Шаг в сторону, касание вперед пяткой 11. Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) 12. Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол 13. Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу 	6
Тема 3.7 Итоговое занятие	Выступления на школьных мероприятиях. Отчётный концерт.	Исполнение изученного материала.	1

Модуль 4 – четвертый год обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ.	Содержание.	Количество.
Тема 4.1 Вводно-ознакомительный.	Беседа. Практическое занятие.	Вводное занятие.	2
Тема 4.2 Классическая аэробика.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Ориентация в пространстве. Повторение основных шагов базовой аэробики, разучивание групповых композиций. Партерная гимнастика. Восстановление.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Повторение шагов базовой аэробики. Разучивание типовых базовых связок. Составление комплексов с помощью учителя (работа в группах).	9
Тема 4.3 Фитнес-гимнастика и акробатика.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.	<p>комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврик))</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы) - разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.) - прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.) - наклоны 	11

		<ul style="list-style-type: none"> - выпады - выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо), выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов. 	
Тема 4.4 Занятия с элементами йоги	Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой	<p>Элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы) - «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности) - «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела) - «ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч) - «рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды) 	12
Тема 4.5 Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	Изучение коротких этюдов и танцевальных композиций.	<ul style="list-style-type: none"> -«солдатики» (упражнение на формирование правильной осанки) - «по ниточке» (образная композиция с элементами танца на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой) - «лезгинка» (упражнение сидя на скамейке для укрепления мышц ног и брюшного пресса) 	13
Тема 4.6 Степ-аэробика.	Изучение базовых шагов, с элементами танцевальных движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги 2. Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок 3. Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) 	8

		<p>4.Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)</p> <p>5.Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед</p> <p>6.Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)</p> <p>7.Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)</p> <p>8.Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте</p> <p>9.Шаг в сторону, касание вперед (или назад) носком</p> <p>10.Шаг в сторону, касание вперед пяткой</p> <p>11.Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)</p> <p>12.Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол</p> <p>13.Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу</p>	
Тема 4.7	Выступления на школьных мероприятиях. Отчётный концерт	Исполнение изученного материала.	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Step-dans» способствует формированию личностных, метапредметных и предметных учебных действий.

Личностные универсальные учебные действия:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений на степ платформах как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять признаки положительного влияния занятий на степ платформах на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, занятий на степ платформах;
- устанавливать связь между физическими упражнениями на степ платформах и их влиянием на развитие физических качеств;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию упражнений на степ платформах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений на степ платформах;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием степ платформ;

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние занятий на степ платформах на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при работе на степ платформах;
- обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения упражнений при работе на степ платформах
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты:

- формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и на степ платформах, применять их в повседневной

жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- иметь представление об основных видах разминки.
- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, упражнения для развития гибкости и координации;
- выполнять движения на степ платформах под музыку с использованием изученных шагов, выполнять игровые задания;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и упражнения на степ платформах;
- осваивать технику выполнения шагов на степ платформах для формирования опорно-двигательного аппарата, правильной осанки;
- упражнения на степ платформах, направленные на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

К концу обучения во 2 классе обучающийся получит следующие предметные результаты:

- описывать технику выполнения шагов на степ платформах, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, ловкости, координационно-скоростных способностей;
- выбирать и составлять комплексы последовательных упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при выполнении упражнений на степ платформах;
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику шага на степ платформах;
- осваивать и демонстрировать правильное речевое дыхание при выполнении упражнений на степ платформах.

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты:

- описывать технику выполнения освоенных шагов на степ платформах;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях «Степ – данс»;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- объяснять технику дыхания во время работы на степ платформах;
- формулировать основные правила выполнения упражнений на степ платформах;

- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на степ платформах;
- самостоятельно проводить разминку, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении упражнений на степ платформах, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- осваивать и выполнять технику разучиваемых шагов и комбинаций шагов, выполняемых на степ платформах;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты:

- понимать и перечислять упражнения в классификации по программе «Степ – данс»;
- формулировать основные задачи занятий на степ платформах;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- составлять индивидуальный режим дня, программу занятий на степ платформах с учетом индивидуальных возможностей организма;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно скоростные способности);
- объяснять технику разученных шагов и комбинаций, выполняемых на степ платформах;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на степ платформах
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.
- Изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения.
- Точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений.
- Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
 - выразительно исполнять движения под музыку;
 - находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
 - выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
 - согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет

Кабинет хореографического зала площадью 39,6 кв.м.

Перечень учебно-методического обеспечения программы

Дидактические материалы: степ платформы, скакалки, мячи, гимнастические коврики.

Аудио записи: Флэш-носитель

Информационно-методические условия

Ноутбук или компьютер с выходом в сеть Интернет

Музыкальный центр

Телевизор

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Методы обучения: игровой, наглядный, словесный, практический

Игровой метод – методом обучения "Step dans" школьного возраста является игра. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Словесный метод – беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка

Практический метод- многократное выполнение конкретного степ движения.

Формы организации занятия: групповая, в парах, индивидуальная работа.

Педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология игрового обучения, информационные технологии, здоровьесберегающие технологии (подвижные музыкальные игры, степ шаги, партерная гимнастика, степ -аэробика).

Алгоритм занятия:

- подготовительный (короткая беседа, подводящая обучающихся к теме занятия, разминка).
- основной (вводится материал по теме занятия, отрабатывается в формах).
- завершающий (подводятся итоги занятия).

Форма работы с родителями

- Индивидуальная (по мере необходимости, по запросу родителей);
- Коллективная (Праздник, творческий проект).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Чувство ритма.	Наглядный метод, показ.	Музыкальные движения.	Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).	<p>Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.</p> <p>Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.</p> <p>Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.</p>	Промежуточная, итоговая
2.	Знание базовых шагов.	Наглядный метод	Через базовые движения.	Знать правильную постановку корпуса на степ платформе. Правильно исполнять базовые шаги.	<p>Высокий уровень – обучающийся знает терминологию базовых шагов аэробики, самостоятельно составляет связки базовой и степ-аэробики, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики, внося в них элементы креативности.</p> <p>Средний уровень - обучающийся на достаточном уровне знает терминологию базовых шагов аэробики, составляет связки базовой и степ-</p>	Промежуточная, итоговая.

					<p>аэробики с помощью педагога, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики.</p> <p>Низкий уровень - обучающийся слабо владеет терминологией базовых шагов аэробики, составляет связки базовой и степ-аэробики с помощью педагога, частично знаком с техникой исполнения хореографических композиций, испытывает проблемы с самостоятельным составлением комплексов аэробики.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.