

*Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Степ-аэробика

В результате освоения курса "Степ-аэробика" обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных действий занимающимся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения степ-аэробики отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли степ-аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии степ-аэробики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

- влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

- обучение простым шагам;

- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

***Критерии:**

1. Владение доской;
2. Строевые упражнения;
3. Игро-ритмика;
4. Танцевальные шаги.

Содержание программы

<p>Вводное занятие. Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий клуба. Собеседование, введение в учебный курс.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).</p> <p>Повторение базовых шагов в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).</p> <p>Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.</p>
<p>Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой.</p> <p>Техника безопасности на занятиях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). 2. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). 3. Разучивание простых базовых шагов на месте. 4. Упражнения для спины и пресса, стретчинг
<p>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Тестирование. ПМП при травмах. Упражнения на координацию движений на месте.</p> <p>Силовые упражнения для мышц ног.</p>
<p>Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).</p> <p>Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Дыхательные упражнения.</p>
<p>Разучивание базового упражнения « Степ – ап»</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».</p>
<p>Степ – аэробика и нашагивание на платформу.</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»</p>
<p>Базовое упражнение «Ви – степ»</p>
<p>Базовое упражнение «Выпад на степ»</p>
<p>Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.</p>
<p>Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.</p>
<p>Прыжки со скакалкой (до 200 раз). Повторение разученного комплекса.</p>
<p>Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.</p> <p>Совершенствование техники базовых элементов степ- аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, релаксация.</p>
<p>Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».</p>
<p>Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.</p>
<p>Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.</p>
<p>Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне.</p> <p>Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.</p> <p>Знакомство с фитбол – гимнастикой.</p>

Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.
Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Стретчинг. Разучивание комбинации базовой аэробики для выступлений. Комплекс силовых упражнений для мышц живота. Упражнения на релаксацию.
Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетик.
Обзор кратких вопросов анатомии. Комплекс силовой аэробики Контрольное занятие.
Тестирование. Анализ результатов тестирования. Заполнение индивидуальных карт.
упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами). Упражнения на релаксацию. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание
Повторение разученного комплекса.
Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.
Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.
Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.

Тематическое планирование.

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие. Степ - аэробика и её виды	1
2	Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий .	1
3	Собеседование, введение в учебный курс.	1
4	Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).	1
5	Повторение базовых шагов в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).	1
6	Повторение базовых шагов в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).	1
7	Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	1
8	Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	1
9	Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой. Техника безопасности на занятиях.	1
10	Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой. Техника безопасности на занятиях.	1
11	Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).	1

12	Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).	1
13	. Разучивание простых базовых шагов на месте.	1
14	. Разучивание простых базовых шагов на месте.	1
15	Упражнения для спины и пресса, стретчинг	1
16	Упражнения для спины и пресса, стретчинг	1
17	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте	1
18	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте	1
19	Тестирование. ПМП при травмах.	1
20	Упражнения на координацию движений на месте.	1
21	Силовые упражнения для мышц ног.	1
22	Упражнения на координацию движений на месте.	1
23	Силовые упражнения для мышц ног.	1
24	Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).	1
25	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Дыхательные упражнения.	1
26	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Дыхательные упражнения.	1
27	Разучивание базового упражнения «Степ – ап»	1
28	Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».	1
29	Степ – аэробика и нашагивание на платформу.	1
30	Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»	1
31	Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»	1
32	Базовое упражнение «Ви – степ»	1
33	Базовое упражнение «Выпад на степ»	1
34	Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.	1
35	Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.	1
36	Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.	1
37	Прыжки со скакалкой (до 200 раз). Повторение разученного комплекса.	1
38	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ- аэробики	1
39	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ- аэробики	1
40	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, релаксация.	1
41	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, релаксация.	1
42	Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».	1
43	Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.	1
44	Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.	1
45	Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.	1
46	Обучение техники верхней подачи мяча с места и в прыжке. Совершенствование нижней подачи мяча.	1
47	Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне.	1
48	Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне.	1
49	Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.	1
50	Знакомство с фитбол – гимнастикой.	1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»

51	Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.	1
52	Знакомство с фитбол – гимнастикой.	1
53	Разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.	1
54	Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Стретчинг. Разучивание комбинации базовой аэробики для выступлений.	1
55	Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Стретчинг. Разучивание комбинации базовой аэробики для выступлений.	1
56	Комплекс силовых упражнений для мышц живота.	1
57	Упражнения на релаксацию.	1
58	Комплекс силовых упражнений для мышц живота.	1
59	Упражнения на релаксацию.	1
60	Совершенствование техники базовых элементов аэробики.	1
61	Совершенствование индивидуального комплекса	1
62	Упражнения калланетик.	1
63	Упражнения калланетик.	1
64	Обзор кратких вопросов анатомии.	1
65	упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).	1
66	упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).	1
67	Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание	1
68	. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание	1
69	Повторение разученного комплекса.	1
70	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	1
71	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	1
72	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	1
	Итого по программе:	72