

Управление образования администрации Еткульского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества
«Радуга» с. Коелга»

Принята на совещании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кузнецова Светлана Леонидовна,
педагог дополнительного образования

с. Коелга, 2021

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Цель и задачи программы
- 3 Форма организации
- 4 Учебный план 1-2-3-го года обучения
- 5 Содержание программы 1-2-3-го года обучения
- 6 Организационно-педагогические условия реализации программы
- 7 Формы промежуточной и итоговой аттестации
- 8 Оценочный материал
- 9 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса
- 10 Список литературы
- 11 Приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РФ от 09.11.2018г. №196)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Положение о порядке организации образовательной деятельности в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Радуга» с.Коелга.

В настоящее время занятия фитнесом и аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря занятиям фитнесом дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы - *физкультурно-спортивная*.

Программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для

практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа включает четыре направления:

- *мировоззренческое* – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- *социальное* – адаптация в коллективе;
- *биологическое* - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- *психологические* - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Обучение на занятиях фитнес - аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Заниматься на занятиях могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка.

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами степ - аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ обучить простым движениям степ-аэробики;
- ✓ обучить основам построения рисунка танца;
- ✓ обучение теоретическим основам современного спортивного танца;
- ✓ научить правильному дыханию во время тренировок.

Оздоровительные:

- ✓ развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- ✓ повышение работоспособности и двигательной активности;
- ✓ воспитание правильной осанки; нормализация массы тела.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- ✓ повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- ✓ воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Развивающие:

- ✓ гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ развивать творческие способности детей через музыку, танец, ритмичные движения аэробики.

Предполагаемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

Знать:

- ✓ направления аэробики;
- ✓ влияние занятий аэробикой и фитнесом на организм человека;
- ✓ возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- ✓ особенности питания при занятиях степ-аэробикой;
- ✓ методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- ✓ особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь:

- ✓ выполнять базовые шаги и их модификации;
- ✓ слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- ✓ выполнять танцевальные движения различных направлений;
- ✓ выполнять технично упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- ✓ использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- ✓ выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- ✓ составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- ✓ сосредотачиваться и расслабляться.

Формы организации

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Продолжительность и периодичность занятий в группах организованы в соответствии с требованиями и рекомендациями СанПиН 2.4.3648-20. Обучение по программе проходит в виде учебных занятий (продолжительность занятия 40 минут).

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с детьми:

- тематическое
- индивидуальное
- круговая тренировка
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательное выступление.

Форма обучения - очная

Формы текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации освоения учащимися образовательной программы:

- ✓ концертный номер;
- ✓ контрольные упражнения;
- ✓ устный опрос;
- ✓ проверочные задания;
- ✓ тестовые задания.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- ✓ открытое занятие;
- ✓ итоговое занятие;
- ✓ концерт;
- ✓ мероприятия в коллективе;
- ✓ конкурс, фестиваль.

Работа с родителями включает в себя:

- ✓ выступления детей на мероприятиях;
- ✓ индивидуальных собеседований по мере необходимости;
- ✓ помощь родителей в организации поездок на концертные номера, пошив костюмов;
- ✓ совместные мероприятия.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план (7-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
	Комплектование групп	8	8		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Устный опрос.
2	Общеразвивающие упражнения	36	1	35	Устный опрос, проверочные задания (ОРУ).
3	Танцы и танцевальные упражнения	46	1	45	Концертный номер, проверочные задания.
4	Коррекционные упражнения	28		28	Контрольные упражнения.
5	Подвижные и музыкальные игры	24		24	Устный опрос.
	Итого:	144	12	132	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первом году обучения занятия фитнес - аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Цель: совершенствование техники выполнения базовых элементов степ – аэробики.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- ✓ научить принимать разные исходные положения в упражнения;
- ✓ научить освоению подготовительных, подводящих и базовых элементов, и шагов степ-аэробики;
- ✓ содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Оздоровительные:

- ✓ формировать правильную осанку, стопу;
- ✓ стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной системы организма;
- ✓ приобщать к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма;
- ✓ формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Развивающие:

- ✓ расширять двигательный опыт детей.
- ✓ развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: План и содержание работы на учебный год. Расписание занятий; правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях степ-аэробики. Беседы о питании.

Практика: Разучивание «базовые шаги».

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

В практические занятия входят:

Комплекс «Колобок и жираф». «Джазовая разминка», «Маруся», «Яблоки-веники», упражнение «В небе облака» (приложение №1).

Комплекс №1-5 на степ-платформах (см. Приложение 5)

Комплекс упражнений «Степ-марш» 2 часть.

Упражнение с шагами «В небе облака», комплекс упражнений для развития суставов.

Упражнение на развитие подвижности суставов позвоночного столба «Танго сидя».

Упражнение для развития подвижности суставов «Модница» 1 часть.

Упражнение «Карусель», «Лягушка 1-я и 2-я часть.

«Джазовая разминка», «Яблоки веники», «В небе облака» (см. Приложение №1).

Раздел 3. Танцы и танцевальные упражнения

Танец «Миг-маг» (приложение №2).

Танцевальная композиция «Васильковая страна» (Приложение №9).

Комплекс на степ-платформах №3, №4, №5 (приложение №5)

Степ-касание, базовый шаг V-степ.

Комплекс на степ платформе (приложение5).

Ритмический танец «Автостоп», «Классики».

Танец «Слоненок». Степ-аэробика. Русский хороводный шаг.

Композиция №3

Степ-аэробика. Выпады со степа, «Детская-полька»,

Комплекс №3 на степ-платформах. (см. Приложение 5).

Танец «Браво», «Веретено» (дозировка упражнений 5-браз).

Вальсовый шаг вперед. Танец «Блюз-спин».

Комплекс № 4 на степ-платформах (см. Приложение 5).

Танец «Блюз - спин», «Танго у опоры» част 1,2.

Танец «Кнопочка» (см. занятие №1).

Танец «Кик» (см. занятие №2 за сентябрь месяц).

Танец «Слоненок» (см. занятие №1 за ноябрь месяц).

Комплекс № 5 на степ-платформах (см. Приложение 5).

Танец «Большая стирка» (см. Приложение №2).

Танец «Браво» (см. занятие №1 за январь месяц).

Танец «Веретено» (см. занятие №2 за январь месяц).

Танец «Автостоп» (см. занятие №3 за октябрь месяц).

Раздел 4. Коррекционные упражнения

Упражнение для формирования правильной осанки (см. Приложение №3).

«По ниточки», «Желтые ботинки», «Матрешки»,

Упражнение с гимнастической палкой с элементами самомассажа «Ленка-енка».

Упражнение на профилактику плоскостопия «Брови» 1 часть.

Упражнение «Лезгинка» 3-4 часть.

Упражнение на развитие силы брюшного пресса «Рок-н-рол».

Упражнение на формирование правильной осанки.

Упражнение фитбол-гимнастика (см. Приложение №4).

«Воробьиная дискотека» 1-2 часть

«Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Семь нот», «Ямайка», «Фея моря».

Раздел 5. Подвижные и музыкальные игры

«Волк во рву», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Веселый характер», с использованием степ-платформы «Ловля обезьян», «Пятнашки», «Гулливер», «Дирижер-оркестр», «Колдуны», «Круг и кружочки», «Горелки», «Гонки мячей», «Запев-припев».

Музыкальная игра: «День-ночь», «Творческая импровизация», «Усни-трава», «Повтори за мной», «Музыкальные стулья».

«День-ночь», «Гонка мячей в колоннах и шеренгах», «Чабаны и овцы», «Горелки» (см. занятие №3 за февраль месяц).

Эстафета «Составь фестивальный цветок». Игра «Запев-припев» (см. занятие №2 за февраль месяц), «Нам не страшен серый волк».

Планируемые результаты реализации программы 1 года обучения:

В конце второго года обучения дети должны знать:

- ✓ влияние занятий степ-аэробикой на организм человека;
- ✓ возможности степ-аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ методику использования музыкального сопровождения на занятиях степ-аэробикой;

Должны уметь:

- ✓ выполнять базовые шаги и их модификации;
- ✓ выполнять перестроения по ходу движений;
- ✓ слушать музыку и выполнять движения в такт музыки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план (7-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
	Комплектование групп	8	8		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Устный опрос.
2	Общеразвивающие упражнения	36	1	35	Устный опрос, проверочные задания (ОРУ).
3	Танцы и танцевальные упражнения	46	1	45	Концертный номер, проверочные задания.
4	Коррекционные упражнения	28		28	Контрольные упражнения.
5	Подвижные и музыкальные игры	24		24	Устный опрос.
	Итого:	144	12	132	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестиколярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения.

Цель: развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения.

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- ✓ закрепить ранее изученные базовые элементы степ – аэробики;
- ✓ содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- ✓ учить работать с гантелями из различных исходных положений.

Оздоровительные:

- ✓ развивать координационные способности и физические качества;
- ✓ формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать выносливость;
- ✓ воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- ✓ формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Развивающие:

- ✓ расширять двигательный опыт детей;
- ✓ развивать эстетический вкус и интерес к занятиям;
- ✓ развивать точность и координацию движений.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с режимом работы объединения и планом работы на учебный год. Расписание занятий. Правила ТБ труда и поведения на занятиях

Практика: Повторение «базовые шаги».

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Беседа с учащимися на тему: «Для чего нужны общеразвивающие упражнения».

Общеразвивающие упражнения – это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учащихся.

Практика: В практические занятия входят:

Комплекс «Колобок и жираф». «Джазовая разминка», «Маруся», «Яблоки-веники», упражнение «В небе облака» (приложение №1).

Комплекс упражнений при ходьбе «Яблоки-веники».

Комплекс упражнений «Степ-марш» 2 часть.

Упражнение с шагами «В небе облака», комплекс упражнений для развития суставов.

Упражнение на развитие подвижности суставов позвоночного столба «Танго сидя».

Упражнение для развития подвижности суставов «Модница» 1 часть.

Упражнение для развития подвижности суставов «Модница» 2 часть.

Упражнение «Карусель», «Лягушка 1-я и 2 –я часть.

«Джазовая разминка», «Яблоки веники», «В небе облака» (см. Приложение №1).

Раздел 3. Танцы и танцевальные упражнения

Танец «Миг-маг» (приложение №2).

Комплекс №1-5 на степ-платформах (см. Приложение 5)

Степ-касание, базовый Комплекс

Разучивание новых танцевальных композиций.

на степ-платформах №3, №4, №5 (приложение №5)

Разучивание танцевальных номеров.

Танцевальные комплексы №3 на степ-платформах. (см. Приложение 5).

Степ-аэробика. Выпады со степа, «Детская-полька»,
Комплекс № 4 на степ-платформах (см. Приложение 5).

Раздел 4. Коррекционные упражнения

Упражнение для формирования правильной осанки (см. Приложение №3).

Упражнение с гимнастической палкой с элементами самомассажа.

Упражнение на профилактику плоскостопия.

Упражнение на развитие силы брюшного пресса.

Упражнение на формирование правильной осанки.

Упражнение фитбол-гимнастика (см. Приложение №4).

Раздел 5. Подвижные и музыкальные игры (см. в картотеке).

Подвижные игры с использованием степ-платформы (см. приложение №5).

Планируемые результаты реализации программы 2 года обучения:

В конце второго года обучения дети должны знать:

- ✓ что такое высокоударная и низко ударная нагрузка;
- ✓ запрещённые упражнения в аэробике;
- ✓ продолжительность комбинаций в фитнес – и спортивной аэробике;
- ✓ элементы сложных композиций.

Должны уметь:

- ✓ владеть базовыми элементами классической аэробики;
- ✓ владеть базовыми силовыми элементами фитнес- и спортивной аэробики;
- ✓ выполнять музыкально-ритмические композиции с элементами сложности.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план (11-15лет) 1-я и 2-я группа

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
	Комплектование групп	10	10		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Устный опрос.
2	Базовая аэробика	36	11	25	Контрольные упражнения. Показ комбинаций из базовых шагов классической аэробики в движении.
3	Степ-аэробика	44	11	33	Контрольные движения простых базовых шагов на месте (step-touch, stepline, vistem, near).
4	Силовая аэробика	28	10	18	Контрольные упражнения для развития физических качеств. Тестовые задания.
5	Танцевальная аэробика	34	10	24	Концертный номер, проверочные задания.
6	Пилатес. Элементы йоги	12	2	10	Контрольные упражнения на технику дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.
7	Фитбол — аэробика	14	3	11	Контрольные упражнения на развитие гибкости. Тестовые задания.
	Итого	180	59	121	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этап формирующего воздействия на умения и навыки.

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средства степ - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи третьего года обучения:

Образовательные:

- ✓ сформировать систему знаний, умений, навыков по основам степ- аэробики;
- ✓ сформировать музыкально-двигательные навыки: выразительности, пластичности и грациозности движений;
- ✓ сформировать систему знаний истории развития степ – аэробики.

Оздоровительные:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма учащихся;
- ✓ выработка правильной осанки, походки;
- ✓ профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы;
- ✓ улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Воспитательные:

- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ совершенствовать психомоторные способности, повысить эмоциональный уровень, воспитать позитивное отношение к движению, привлечь обучающихся к увлекательному миру музыки, степ- аэробики и здорового образа жизни;
- ✓ воспитывать высокие волевые качества, чувство ответственности и товарищества, взаимопомощи; коллективные движения (синхронность);
- ✓ формировать морально-этические и эстетические чувства, эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- ✓ способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов.

Развивающие:

- ✓ совершенствовать функциональные возможности организма, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой, опорно-двигательной и нервной систем;
- ✓ повысить работоспособность, двигательную активность и совершенствовать основные физические качества, развивать мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- ✓ развивать внимание, память, мышление, чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- ✓ развивать творческие способности, чувство уверенности в себе;
- ✓ развивать потребность в систематических занятиях спортом.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседы с учащимися на темы: «Влияние занятий аэробикой и фитнесом на организм человека»; «Техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики».

Знакомство с базовой аэробикой. *Выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.*

Практика: Введение в учебный курс. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с музыкальной грамотой (такт, сильная, слабая доли). Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8).

Раздел 2. Базовая аэробика.

Теория: Методика составления простых связок. Упражнения для развития силовых качеств. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Разучивание комбинации из базовых шагов классической аэробики в движении. Разучивание связки на 32 счета.

Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.

Упражнения на координацию.

Упражнения на растяжку.

Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств

Силовые упражнения для мышц живота и пресса.

Совершенствование базовых шагов классической аэробики в движении.

Комбинация из базовых шагов классической аэробики в движении.

Стретчинг основных мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Обучение базовым шагам восточного танца.

Раздел 3. Степ-аэробика

Теория: Беседа с учащимися на тему: «Влияние занятий аэробикой и фитнесом на организм человека».

Практика: Разучивание простых базовых шагов на месте. (step-touch, stepline, vistem, near). Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений.

Обучение простым перестроениям.

Совершенствование базовых шагов классической аэробики в движении.

Особенности использования степ - платформ.

Совершенствование базовых степ шагов степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета.

Силовые упражнения на степ – платформах, упражнения на равновесие и координацию.

Разучивание танцевальной композиции с использованием степ-платформы.

Составление комбинации степ - аэробики. Изометрические упражнения для развития физических качеств. Повторение изученных связок в степ – аэробике. Стретчинг.

Упражнения на степ – платформе (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.

Комплекс упражнений степ-аэробики. Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения.

Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Выполнение базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений.

Раздел 4. Силовая аэробика

Теория: Беседа с учащимися на тему: Направления аэробики.

Практика: Силовые упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения на растяжку. Упражнения с гимнастическими палками.

Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Изометрические упражнения для развития физических качеств.

Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.

Силовые упражнения с эспандером. Комплекс упражнений степ-аэробики. Силовые упражнения с эспандером. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Стретчинг основных групп мышц.

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Упражнения с гимнастическими скакалками на все группы мышц.

Упражнения с гимнастическими палками, силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Упражнения со скакалками, упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку, с гимнастическими скакалками.

Упражнения с гимнастическими палками, мячами.

Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками). Упражнения на релаксацию.

Раздел 5. Танцевальная аэробика

Теория: Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации из основных базовых шагов аэробики, закрепление танцевальной комбинации из основных базовых шагов аэробики.

Разучивание танцевальных композиций.

Разучивание комбинации из базовых шагов классической аэробики в движении.

Разучивание танцевальных композиций по линиям. Отработка фигур, работа в парах и под музыкальное сопровождение. Соединение фигур в единую композицию

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Танцевальная связка на степ – платформе. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание.

Повторение танцевальных композиций.

Танцевальная связка на степ – платформе. Стретчинг.

Занятие по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики. Занятие (танцевальных композиций).

Знакомство учащихся с восточными танцами.

Составление базовой комбинации восточного танца.

Комплекс композиций. Повторение танцевальных композиций.

Повторение танцевальных композиций. Показательные номера. Отчетный концерт.

Раздел 6. Пилатес. Элементы йоги

Теория: Беседа с учащимися на тему: основные виды йога-аэробики.

Знакомство учащихся с йогой-аэробикой.

Практика: Разучивание техники дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги. Комплекс упражнений с элементами йога-аэробики (упражнения из пилатеса). Дыхательные упражнения.

Упражнения на восстановление дыхания.

Упражнения на релаксацию. Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел 7. Фитбол — аэробика

Теория: Беседа с учащимися на тему: «Что такое фитбол - аэробика».

Практика: Разучивание упражнений с фитболом.

Стретчинг основных групп мышц.

Изометрические упражнения для развития физических качеств.

Упражнения с мячами, упражнения на осанку.

Упражнения на релаксацию.

Комплекс упражнений с фитболом.

Комплекс упражнений с мячом. Комплекс силовых упражнений для мышц живота.

Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.

Упражнение «Степ-марш», на развитие подвижности суставов позвоночного столба «Танго сидя».

Планируемые результаты реализации программы 3 года обучения:

В конце третьего года обучающиеся должны уметь:

- ✓ самостоятельно организовывать и проводить занятия по степ - аэробике;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- ✓ составлять и выполнять композиции из базовых элементов степ-аэробики;
- ✓ выполнять простейшие элементы стретчинг и восстановление после нагрузки;
- ✓ объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- ✓ находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- ✓ соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- ✓ самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

Учащиеся должны знать/понимать:

- ✓ влияние аэробной нагрузки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- ✓ способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях степ - аэробикой;
- ✓ правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение, необходимые для реализации программы:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- ✓ учебно-методические пособия и рекомендации;

Технические средства обучения

- ✓ музыкальный центр;
- ✓ компьютер, проектор;

- ✓ аудиозаписи, видеозаписи;
- ✓ флеш-носители.

Учебно-практическое оборудование

- ✓ коврики гимнастические, маты гимнастические;
- ✓ скакалки, набивные мячи, гантели, фитболы, степ-платформы;
- ✓ гимнастические палки, ориентиры.

Планируемый результат: снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных мероприятиях, реализация проектной деятельности детей, оформление стенда по степ-аэробике. Участие в конкурсах, разного уровня.

Методы организации работы с детьми:

- ✓ *Словесные методы* – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, словесные инструкции и др.).
- ✓ *Наглядные методы* – направлены на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- ✓ *Практические методы* – закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных элементов танцевальных движений (закрепление, повторение и др.).
- ✓ *Игровые методы* – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Режим занятий

Воспитанники **1 года обучения** занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Воспитанники **2 года обучения** занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Воспитанники **3 года обучения** занимаются 3 раза в неделю (180 часов в год)

Формы подведения итогов реализации программы «Степ-аэробика»

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого курса Программы.

1 раз в квартал проводятся открытые занятия, как для педагогов, так и родителей, на которых обучающиеся выполняют задания педагога на развитие внимания, чувства ритма, координаций движений в форме игрового занятия. Также в такие занятия включены показательные выступления в виде постановки спортивно-танцевального представления, объединенного одним сюжетом. В конце каждого модуля проводится итоговое выступление перед родителями с самыми яркими представлениями и комплексами, изученными за время обучения.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЁННОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СТЕП-АЭРОБИКА»**

№п/п	Наименование основного оборудования	Количество единиц
<i>Печатные пособия</i>		
1	Схемы	1 папка
2		
3		
<i>Дидактический материал</i>		
1	Наглядно-иллюстрационный материал	1 папка
2	Раздаточный материал	2 папки
<i>Оборудование</i>		
1	Степы	30
2	Гантели	50
3	Коврики	15
4	Мячи (диаметр 55см)	4
5	Мячи (диаметр 35см)	3
6	Обручи железные	8
7	Обручи пластмассовые	12
8	Скакалки	15
9	Гимнастические палки	25
10	Мячи фитболы	10
11	Пластмассовые кольца	10
12	Фитнес резинки	25
<i>Информационно-коммуникационные средства</i>		
13	Музыкальный центр	1
14	Флеш-память	3
15	Колонка	1
16	Проектор	1

Содержание занятий

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

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

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На занятиях используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методическое обеспечение

Фитнес - аэробикой проводятся в виде занятия, и как в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Общая структура занятия аэробики состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, в которых решаются частные задачи.

В *подготовительной* части занятия используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В *основной* части занятия задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В *заключительной* части занятия необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Общая структура (занятия) аэробики

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части занятия от 5 до 8 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяды, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
ОСНОВНАЯ	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 15 до 30 мин 2.1. Аэробная разминка (3-5 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 10—15 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-3 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-7 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	4. Вторая «заминка» «остывание».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением
	Снижение нагрузки (2-5 мин)		
	4.1. Глубокий стретчинг Упражнения на гибкость, общая «заминка»		

Классификация занятий

Тип занятия	Части занятия	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Занятие:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Занятие:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Занятие:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально-разогревающий	Занятие:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На занятиях оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения, друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

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

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

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

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Диагностика освоения обучающимися программы _____, _____ год обучения,
 20__ – 20__ учебный год, педагог _____

№	Фамилия, имя ребёнка	Текущий контроль											Промежуточная (итоговая) аттестация					
		Октябрь					январь						апрель-май					
		Общеразвивающие упражнения	Танцы и танцевальные упражнения	Коррекционные упражнения	Подвижные и музыкальные игры	Концертные выступления	Итого	Общеразвивающие упражнения	Танцы и танцевальные упражнения	Коррекционные упражнения	Подвижные и музыкальные игры	Концертные выступления	Итого	Общеразвивающие упражнения	Танцы и танцевальные упражнения	Коррекционные упражнения	Подвижные и музыкальные игры	Концертные выступления
1																		
2																		
3																		

- 4 – высокий уровень знаний
- 3 – оптимальный уровень знаний
- 2 – средний уровень знаний
- 1 – низкий уровень знаний

Подсчет среднего балла по группе = \sum всех баллов / количество показателей / на количество детей

(/ - разделить)

Диагностика освоения обучающимися программы _____, _____ год обучения,
 20__ – 20__ учебный год, педагог _____

№	Фамилия, имя ребёнка	Текущий контроль													Промежуточная (итоговая) аттестация										
		Октябрь						январь							апрель-май										
		Базовая аэробика	Степ - аэробика	Силовая аэробика	Танцевальная аэробика	Фитбол - аэробика	Пилатс	Концертные выступления	Итого	Базовая аэробика	Степ - аэробика	Силовая аэробика	Танцевальная аэробика	Фитбол - аэробика	Пилатс	Концертные выступления	Итого	Базовая аэробика	Степ - аэробика	Силовая аэробика	Танцевальная аэробика	Фитбол - аэробика	Пилатс	Концертные выступления	Итого
1																									
2																									
3																									

- 4 – высокий уровень знаний
- 3 – оптимальный уровень знаний
- 2 – средний уровень знаний
- 1 – низкий уровень знаний

Подсчет среднего балла по группе = \sum всех баллов / количество показателей / на количество детей

(/ - разделить)

Критерии уровня подготовки к освоению программы «Степ - аэробика» обучающихся (для стартовой диагностики):

<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Оптимальный уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<ul style="list-style-type: none">• нет задатков к исполнительскому творчеству• отсутствие навыка произвольного внимания• необходимость многократного повторения материала• замкнутость, психологическая зажатость• быстрая утомляемость	<ul style="list-style-type: none">• наличие интереса к обучению при отсутствии специальных способностей• существует первоначальный навык произвольного внимания• постепенное усвоение материала• средняя утомляемость	<ul style="list-style-type: none">• есть задатки к спортивной деятельности• устойчивый навык произвольного внимания• активность в выполнении заданий• оптимальная работоспособность	<ul style="list-style-type: none">• есть задатки к спортивной деятельности и интерес к занятиям• устойчивый навык произвольного внимания• инициативность, активность в выполнении заданий• повышенная работоспособность

Критерии уровня освоения учащимися программы «Степ - аэробика» (промежуточная и итоговая аттестации)

<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Оптимальный уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие навыка произвольного внимания • необходимость многократного повторения материала • замкнутость, психологическая зажатость • быстрая утомляемость • устойчивая мотивация только в некоторой части занятия • отсутствие увлеченности в выполнении упражнений • отказывается выполнять самостоятельные задания • иногда отказывается работать в группе с некоторыми детьми • стесняется выступать перед своей группой • частые пропуски занятий по уважительной и без уважительной причине • не принимает участия в открытых занятиях и выступлениях коллектива • низкая скорость решений • кривляется и смеется во время исполнения спортивно танцевальных композиций 	<ul style="list-style-type: none"> • существует первоначальный навык произвольного внимания • постепенное усвоение материала • средняя утомляемость • положительная мотивация к занятию • увлечён при выполнении упражнений • испытывает затруднения при выполнении самостоятельных заданий • не активен в работе малых групп • испытывает стеснение в присутствии зрителей на открытых занятиях и выступлениях • пропускает занятия только по уважительным причинам • средняя скорость решений • видит разницу между кривлянием и перевоплощением, вхождением в образ 	<ul style="list-style-type: none"> • устойчивый навык произвольного внимания • активность в выполнении заданий • работоспособность • устойчивая мотивация к творчеству • увлеченность в выполнении заданий • умеет конструктивно работать в малой группе любого состава • творческий подход к выполнению упражнений, изученных за определенный период обучения • умеет выполнять упражнения на глазах у зрителей • пропускает занятия очень редко, заранее предупреждая о пропуске • оптимальная скорость принятия решений • практически всегда выполняет поставленные педагогом задачи перед зрителями 	<ul style="list-style-type: none"> • устойчивый навык произвольного внимания • инициативность, активность в выполнении заданий • работоспособность • устойчивая мотивация к творчеству • активность и увлеченность в выполнении заданий • умеет конструктивно работать как в группе, так и индивидуально • творческий подход к выполнению всех упражнений, изученных за определенный период обучения • умеет выполнять упражнения на глазах у зрителей • пропускает занятия очень редко, заранее предупреждая о пропуске • высокая скорость принятия решений • всегда выполняет поставленные педагогом задачи перед зрителями

Схема экспертной оценки уровня воспитанности Методика Николая Петровича Капустина

Схема предназначена для использования педагогом и включает для оценки 6 качеств личности:

1. Любознательность
2. Трудолюбие
3. Бережное отношение к природе
4. Отношение к школе
5. Красивое в жизни школьника
6. Отношение к себе

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый учащийся имеет 5 оценок, которые затем складываются и делятся на 5. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок: **5-4.5 – высокий уровень**

4.4-4 – хороший уровень

3.9-2.9 – средний уровень

2.8-2 – низкий уровень

1 шкала. Любознательность

5б. Учится с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет домашнее задание. Большое стремление получать хорошие отметки.

4б. На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Домашнее задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к учебе проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным домашним заданием.

2б. Интерес к учебе не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет домашнее задание. К оценкам проявляет безразличие.

1б. Учиться не хочет. Оценками не интересуется.

2 шкала. Прилежание (Трудолюбие)

5б. Старателен в учебе, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству по школе.

4б. Старается быть внимательным, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству по школе.

3б. Редко проявляет старание к учебе. На уроках бывает, не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству по школе.

2б. Учиться не старается, внимание на уроках рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства по школе избегает.

1б. Учиться не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит по школе только под присмотром учителя.

3 шкала. Бережное отношение к природе

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Я и Детский Центр (Отношение к школе)

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах класса и школы.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах класса и школы выражена в малой степени.

3б. Требования учителя выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах класса и школы участвует по настоянию учителя.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах класса и школы не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Прекрасное в моей жизни

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым.

6 шкала. Отношение к себе

5б. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно, отсутствие привычки мыть руки.

2б. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина) (1 - 4 классы)

Напротив каждого высказывания быстро не задумываясь во втором и третьем столбце поставить 1одну цифру от «1» до «5» где:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

	Я оцениваю себя	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
1. Любознательность:			
мне интересно учиться			
я люблю читать			
мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
я всегда выполняю домашнее задание			
я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание:			
я старателен в учебе			
я внимателен			
я самостоятелен			
я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
мне нравится самообслуживание в школе, дома, ДЦ			
3. Отношение к природе:			
я берегу землю			
я берегу растения			
я берегу животных			
я берегу природу			
4. Я и школа:			
я выполняю правила для учащихся			
я выполняю правила внутришкольной жизни			
я добр в отношениях с людьми			
я участвую в делах класса, школы, Детского центра			
я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
я аккуратен и опрятен			
я соблюдаю культуру поведения			
я забочусь о здоровье			
я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
у меня нет вредных привычек			

Оценка результатов:

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка.

В результате каждый ученик имеет 5 оценок

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 - 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Диагностика воспитанности обучающихся, возраст **1-4 классы**

(методика Н.П. Капустина)

20__ – 20__ учебный год,

Коллектив _____ год обучения,

педагог _____

№	Фамилия, имя ребёнка	Критерии				
		Любознательность	Прилежание	Отношение к природе	Я и Детский Центр	Прекрасное в моей жизни
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина) (5 - 11 классы)

Анкета ученика (цы) _____ класса
Ф.И. _____

Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться.

Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. Где:

«0» - всегда нет или никогда., «1» - очень редко, чаще случайно.

«2»- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

«3»- чаще да, чем нет, иногда забываю, «4»- всегда да, постоянно.

1						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы наш коллектив работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по улучшению работы коллектива.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в коллективе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы коллектива, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
2						
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах).	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради).	4	3	2	1	0
3						
1	Знаю и соблюдаю правила поведения в Детском Центре записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения педагога.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в коллективе (в Детском Центре).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе.	4	3	2	1	0
4						
1	Прихожу на занятия подготовленным.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнитель, точен.	4	3	2	1	0
5						
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке класса, помещений Детского Центра).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
6						
1	Удовлетворен отношением моих друзей к другим ребятам	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива на конкурсах и соревнованиях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
7						
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в	4	3	2	1	0

	разрешении трудностей, возникающих перед ними.					
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных коридорах, помогаю младшим.	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
8						
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
9						
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
10						
1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Требования по техники безопасности во время занятий видами степ-аэробики

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

- ✓ быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
- ✓ стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- ✓ упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- ✓ прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- ✓ подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- ✓ переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- ✓ сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- ✓ «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- ✓ наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- ✓ прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка;
- ✓ глубокие наклоны туловища в стороны;
- ✓ круговые движения туловищем;
- ✓ вращательные движения коленями;
- ✓ работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- ✓ продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- ✓ резкие скручивания туловища («мельница»);
- ✓ все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- ✓ упражнения в позе «барьериста»;
- ✓ движения с чрезмерной амплитудой;
- ✓ максимальные нагрузки;
- ✓ продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.

Список использованной литературы

1. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://www.sport-4health.com/step.php>.
2. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой/ М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. - 2004. - №6 - С.29-35
3. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.,ил.–С.457–527.2.
5. Виру, А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А Виру, Г.А. Юримяд, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 142 с.
6. Дубровский В.И., Смирнов, Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Владос пресс,2002.-382с.
7. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. - 115 с.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
9. Ищенко Жанна. «Степ-аэробика для дошкольников». Из опыта работы. Программа кружка. Авторская методическая разработка. - Режим доступа: <http://www.maaam.ru/detskijasad/-step-ayerobika-dlja-doshkolnikov-iz-opyta-raboty.html>
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К.Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
11. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М.Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. - 214с.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216с.
13. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.
14. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес - гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб. - метод. Советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физкультуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. –Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
15. Мильнер, Е.Г. Формула жизни [Текст] / Е.Г. Мильнер. - М.: Изд. «Физкультура и спорт»,1991. - 231с.
16. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitness-club/1892-step-aerobika>.
17. Сиднева, Л.В. Аэробика: Частные методики. 2 том [Текст] / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

19. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр. Школьная книга 2005. 9. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга 2007.

20. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lect1.htm. - 17.12.2012.

21. Федорова, И. В. Занятие по степ-аэробике для детей. Конспект занятия. - Режим доступа: <http://50ds.ru/music/1630-zanyatie-po-step-aerobike-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-67-let.htm>.

22. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.

Список литературы для учащихся

1. Амосов Н.М., Муранов И.В. Сердце и физические упражнения. – Киев: «Здоровье», 1985.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: «Здоровье», 1987.
3. Виру А.А. Аэробные движения. – М.: «ФиС», 1988.
4. Иваненко О.А., Мелихова Т.М. Аэробика как форма оздоровительной физической культуры./Образование. Здоровье. Спорт: Сб.ст/ под ред. Быкова В.С. – Челябинск: УралГАФК, 2000.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: 2 изд. – М.: «ФиС», 1989.
6. Купер К. Новая аэробика: система оздоровительных упражнений. – М.: «ФиС», 1979.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: «Просвещение», 1994.
8. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 1995.

Список литературы для родителей

1. Афанасьев Г.Ф. Ритмическая гимнастика как форма восстановления здоровья у женщин /Здоровье и массовая физическая культура: Тезисы докладов научно - практической конференции. – Новосибирск, НГПУ, 1988.
2. Галеева О.Б. Оздоровительная тренировка женщин 18-35 лет, занимающихся гидроаэробикой: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Омск: СибГАФК, 1977.
3. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Автор диссертации кандидата педагогических наук. – М.: ВНИИФК, 1998.