

Администрация городского округа Тольятти
Департамент образования
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ГЦИР
городского округа Тольятти
_____ А.В. Хаирова
« 22 » мая 2018 г.

Программа принята к реализации на
основании решения методического совета
МБОУ ДО ГЦИР.
Протокол № 6 от 21 мая 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СТЕП-АЭРОБИКА»**

Направленность социально-педагогическая
Возраст детей – 7-12 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Шумских Валерия Михайловна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ГЦИР

Тольятти
2018 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ -аэробика»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» г.о.Тольятти Адрес: 445045, Тольятти, ул. Л. Чайкиной, 87, т. 37-94-99
Автор программы	Шумских Валерия Михайловна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО ГЦИР
Аннотация	Программа «Степ-аэробика» предназначена для детей младшего школьного возраста и направлена на формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма и развитие уверенности в себе
Год разработки программы	2018 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Решение методического совета МБОУ ДО ГЦИР от 21 мая 2018 г. Протокол № 6.
Программа принята в новой редакции	
Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	Социально-педагогическая
Направление (вид) деятельности	физкультурно-оздоровительная деятельность
Форма обучения по программе	очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Репродуктивный уровень
Охват детей по возрастам	7-12 лет
Вид программы по разнообразию тематической направленности и способам организации содержания	предметная
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется первый год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в рамках платной услуги
Вид программы по степени авторства	модифицированная

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

Введение.....	3
Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
Новизна, отличительные особенности программы	4
Цель и задачи программы.....	4
Организационно-педагогические основы обучения.....	5
Ожидаемые результаты освоения программы.....	8
Мониторинг результатов образовательного процесса.....	9

Учебно-тематический план	11
---------------------------------------	-----------

Содержание программы	12
-----------------------------------	-----------

Методическое обеспечение программы.....	16
--	-----------

Список литературы, использованной при разработке программы.....	18
--	-----------

Приложения

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование учебного материала.....	
Приложение 2. Базовые шаги в степ-аэробике.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Степ-аэробика» является неотъемлемой частью образовательной программы МБОУ ДО «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти и предлагается учащимся в качестве платной образовательной услуги.

Программа рассчитана на учащихся 7-12 лет и предусматривает практическую деятельность, направленную на развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. По своему функциональному предназначению программа является общеразвивающей, она дает возможность ребенку получать дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями.

Направленность программы социально-педагогическая, так как её основное предназначение – формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья детей, что способствует социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений. Основой занятия по степ-аэробике является выполнение базовых шагов и их комбинаций - ритмичных и непрерывных движений на специальной степ-платформе. Для детей это базовые шаги с акцентом на правильное положение тела в пространстве и точную технику выполнения шагов и хореографии рук. Благодаря таким занятиям, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Преимущества степ-аэробики:

- В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.
- Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.
- Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.
- Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, и школьники.

Таким образом, актуальность программы в том, что дети 7–12 лет очень много времени проводят в сидячем положении, имея малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье школьника, а данная программа способствует укреплению здоровья детей, развитию физических качеств, воспитывает в детях эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Новизна, отличительные особенности программы

Программа «Степ-аэробика» является модифицированной. Она составлена на основе модуля «Степ-аэробика» дополнительной общеобразовательной программы «Силовые виды спорта (1-3 класс)». Автор Калугарева С.Ю. (г. Калининград, гимназия № 32). Программа адаптирована по содержанию и часам в соответствии с учебным планом МБОУ ДО ГЦИР.

Отличительной особенностью программы от источника является следующее: в программе Калугаревой С.Ю. обучающие комплексы занятий четко привязывается к возрасту обучающегося (1, 2, 3 класс). В нашей программе предполагаются разновозрастные группы для детей 7-12 лет. Для обеспечения деятельности разновозрастных групп

предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование навыков здорового образа жизни и развитие физических качеств младших школьников средствами степ – аэробики.

Задачи обучения:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
5. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Организационно – педагогические основы обучения

Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

Реализация программы «Степ-аэробика» основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности.

В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала учебно-воспитательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

- 1) *Доступность* – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- 2) *Систематичность* – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- 3) *Закрепление навыков* – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 4) *Индивидуально-дифференциальный подход* – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- 5) *Сознательность* – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные характеристики образовательного процесса

Программа предполагает участие детей в возрасте от 7 до 12 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка. Принимаются все желающие младшего школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения очная.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

Группы возможны как одновозрастные, так и разновозрастные.

Режим работы: занятия проводятся два раза в неделю по одному часу. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного академического часа для детей младшего школьного возраста– 45 мин.

Продолжительность образовательного процесса: 34 учебные недели. Начало занятий 15 сентября, завершение 15 мая.

Объем учебных часов по программе 68 часов.

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования,

отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Содержание программы ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Учебный процесс по программе организуется следующим образом.

Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми четырех комплексов упражнений. Начинается обучение с показа, объяснения и разучивание наиболее простых упражнений (комплекс № 1 «Элементарный»). Постепенно усложняя комплекс, педагог переходит к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела (комплекс №2 «Базовый»). Третий комплекс включает в себя танцевальные элементы и направлен на поддержание интереса детей к занятиям степ-аэробикой на высоком уровне (комплекс №3 «Танцевальный»). В занятие завершающего комплекса включены упражнения с мячом, что требует от учащихся определенных навыков работы со степом, а также концентрации и распределения внимания при одновременной работе с предметами (комплекс № 4 «С мячом»).

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Процесс формирования умений выполнять основные движения на степ-платформе развивается в следующей логике:

Основные движения	Комплекс №1	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 4
Равновесие	Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.	Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу	Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа.	С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа. Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ
Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см.	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.	Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед. Спрыгивание со степа из положения стоя спиной вперед с поворотом на 180
Ходьба	Ходьба между степами «змейкой» Ходьба по степам.	Ходьба перешагивая степы. Ходьба с перешагиванием через степы	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.	Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног
Бег	Бег «змейкой» между степами.	Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.	Бег «змейкой» по сигналу встать на степ	Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- **подготовительная часть** (разминка) проводится в течение 5-7 минут и обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Платформа обычно не используется или же ее введение в упражнения начинается в заключительной части разминки для эффекта «привыкания» к высоте. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, примерно 110- 120 акцентов в минуту;
- **основная часть** проводится в течение 25-30 минут и представляет собой комбинацию из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в которых задействованы все мышцы: пресса, спины, рук и ног. В завершение основной части включена подвижная игра. Амплитуда движений высокая - 130-140 акцентов в минуту;
- **заключительная часть** (заминка) проводится 4-6 минут и включает упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Лучше всего для этой части использовать медленную танцевальную музыку.

Подбор средств и методов по программе определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в занятиях используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. Комплексы общеразвивающих упражнений используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15-16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

Работа с родителями на протяжении учебного года включает в себя индивидуальные и групповые консультации для родителей по итогам входной и итоговой диагностики детей, а также открытое занятие для родителей «Чему мы научились» (май).

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учебного года учащиеся

будут знать:

- что такое степ-аэробика;
- названия степ шагов;
- - правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

будут уметь:

- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

№	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1.	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно воспроизводит базовые шаги	выполнение базовых шагов при многократном	затрудняется в выполнении базовых шагов

			повторении педагога	
2.	Грациозность	ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно	ребенок выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок не может повторить упражнения за педагогом
3.	Гибкость	при наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки	ребенок достает скамейку ладошками	ребенок не может дотянуться до скамейки
4.	Быстрота	ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения	ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога
5.	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
6.	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка:

высокий – 15-18 баллов;

средний – 10-14 баллов;

низкий – 6-9 баллов.

Результаты итоговой и входной диагностики фиксируются педагогом в дневнике наблюдений, анализируется динамика результатов и окончательные выводы с рекомендациями доводятся до сведения родителей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого занятия для родителей с презентацией достижений обучающихся «Чему мы научились».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Организационно-диагностический	4	1	3
2	Комплекс №1 «Элементарный»	16	1	15
3	Комплекс №2 «Базовый»	16	1	15
4	Комплекс №3 «Танцевальный»	16	1	15
5	Комплекс №4 «С мячами»	16	1	15
	Всего часов:	68	5	63

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Организационно-диагностический

Тема 1.1. Вводные занятия.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта.

История развития аэробики. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.

Практика. Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Разучивание разминки.

Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Тема 1.2. Итоговые занятия.

Практика. Подготовка к открытому занятию для родителей: оформление зала, репетиции номеров. Проведение открытого занятия для родителей «Чему мы научились».

Итоговая диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений

Раздел 2. Комплекс № 1 «Элементарный»

Теория. Базовые шаги March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад.

Практика: Разучивание, совершенствование упражнений комплекса № 1 и формирование следующих двигательных умений:

Основные движения	Двигательные умения
Равновесие	Стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу
Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см.
Ходьба	Ходьба между степами «змейкой» Ходьба по степам
Бег	Бег «змейкой» между степами

Описание комплекса № 1 «Элементарный».

Подготовительная часть (разминка).

Степперы разложены в шахматном порядке разложены степы.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Упражнение на равновесие: стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза, начиная с 10 сек до 25 сек.
20. Обычная ходьба на степе.
21. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
22. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
23. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
24. Шаг на степ — со степа.
25. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
26. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
27. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
28. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
29. Бег змейкой вокруг степов.
30. Подвижные игры.

Вариант 1 «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

Вариант 2 «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

Вариант 3 «Пингвины на льдине».

Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнения на расслабление и дыхание на ковриках.

Раздел 3. Комплекс № 2 «Базовый»

Теория. Базовые шаги Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или ступни.

Практика. Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

Основные движения	Двигательные умения
Равновесие	Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. С предметом на голове встать на степ, сойти со ступни.
Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.
Ходьба	Ходьба перешагивая ступни. Ходьба с перешагиванием через ступни
Бег	Бег вокруг ступней, по сигналу встать на степ

Описание комплекса степ-аэробики № 2 «Базовый».

Ступни расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть (разминка).

1. Одновременно с ходьбой на ступне выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со ступни на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на ступне раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на ступне с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на ступне скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со ступни в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на ступне поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со ступни на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на ступне, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на ступне, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на ступне с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на ступне, руки в свободном движении
11. Кружение на ступне, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со ступни.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на ступне чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на ступне, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со ступни.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижные игры:

Вариант 1 «Физкульт-ура!».

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

Вариант 2. «Фигуры».

Вариант 3. «Уголки».

Заключительная часть.

Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

Раздел 4. Комплекс № 3 «Танцевальный»

Теория. Базовые шаги Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

Практика. Разучивание, совершенствование упражнений

Основные движения	Двигательные умения
Равновесие	Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу. Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад
Прыжки	Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.
Ходьба	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.
Бег	Бег «змейкой» по сигналу встать на степ

Описание комплекса степ-аэробики № 3 «Танцевальный».

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.

Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок:

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть.

2-й музыкальный отрезок:

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступенями в круг. Ходьба на ступенях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Подвижные игры:

Вариант 1. «Космонавты».

Вариант 2. «Охотник и обезьяны».

Вариант 3. «Лиса и тушканчики».

Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнение на восстановление дыхания.

Раздел 5. Комплекс № 4 «С мячами»

Теория. Базовые шаги Кнее up (ни ап) – «подъем колена вверх». Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад).

Практика. Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

Основные движения	Двигательные умения
Равновесие	С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от ступени, сойти со ступени. Стоя на ступени прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ.
Прыжки	Спрыгивание со ступени из положения спиной вперед. Спрыгивание со ступени из положения стоя спиной вперед с поворотом на 180
Ходьба	Ходьба «змейкой» между ступенями с разными заданиями для рук, ног
Бег	Бег между ступенями по сигналу встать на степ, приняв заданную позу

Описание комплекса степ-аэробики № 4 «С мячами».

Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
22. Повторить №20
23. Ходьба на месте, на степ – доске.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.
28. Шаг назад – вперёд.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.
30. Подвижные игры.

Вариант 1. «Перемени предмет».

Вариант 2. «Пчелка».

Заключительная часть. (музыка для релаксации).

Заключительный stretch. Игра – медитация «У озера»: круг из степов – озеро, дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, имеющий квалификацию «Инструктор по физической культуре» и обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с младшими школьниками.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие методы.

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Методика проведения занятий

Каждое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная часть** - Разминка (5 - 8 минут);

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 5- 8 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

- **основная часть** – базовые шаги в степ аэробике (25-30 минут);

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объем крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части – 25-30 минут.

- заключительная часть – растягивающие упражнения 5 - 8 минут);

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Учебно-методический комплекс программы

1. Литература для педагога

- 1) Гин, А.А. Приёмы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность: Пособие для учителей / А.А. Гин. – Гомель : ИПП «Сож», 1999. – 88 с.
- 2) Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
- 3) Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебно-методическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с.
- 4) Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
- 5) Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005.
- 6) Чибисова – Луговская А.Е.. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Метод. пособие для учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998.
- 7) Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
- 8) Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
- 9) Шабоха, Е.Г. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. / Е.Г. Шабоха, Г.Я. Соколов, И.И. Кислухина, М.П. Трушкова - Омск: СибГАФК, 1998. - 40 с.

2. Фонотека музыкальных произведений:

1. С. Прокофьев «Марш».
2. Р. Шауман «Солдатский марш».
3. Ф. Шуберт «Экоссез».
4. И. С. Бах «Волынка».
5. Н. Александрова «Пьеса».
6. Ф. Шуберт «Марш», Р. Бойко «Дедушкины часы»
7. Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Детских сцен».
8. Ф. Бургмюллер «Этюд»
9. П.И. Чайковский «Полька»
10. Д. Шостакович «Вальс – шутка» из Первой балетной сюиты
11. Русская народная песня «Как у наших у ворот»
12. М. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка».
13. А. Лядов «Музыкальная табакерка»
14. Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Альбома для юношества».
15. Белорусский народный танец «Бульба»
16. М. Красёв «Колыбельная»

Материально - техническое оснащение учебного курса

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- 1) наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- 2) музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- 3) специальная форма и обувь для занятий;
- 4) специальный инвентарь для степ-аэробики:
 - степ-платформа (степпер) на каждого ребёнка;
 - коврики для занятий на полу;
 - обручи легкие пластмассовые;
 - шнур яркий длиной 3-4 метра;
 - мячи среднего размера по числу детей в группе;
 - гимнастические палки большие и маленькие;
 - скакалки;
 - фитболы.
 - атрибуты для сюжетных номеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, использованной при составлении программы

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/metod/>.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ, 26.12.2012 г. [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : http://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_РФ
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/kontseptsiya>.
4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа: <http://pioner-samara.ru/content/metodicheskaya-deyatelnost> .
5. Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБОУ ДО ГЦИР [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/DOCUMENTY/Cherkasova/Polojenie_ob_okazanii_platnih_uslug_2016.pdf
6. Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной программы МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Cherkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsIR_o_programmah.pdf
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41г «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/novie-sanpin-dlya-organizatsiy-dod>.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/normativno-pravovoe-obespechenie/normativno-pravovie-dokumenti-i-materiali-po-organizatsii-dopolnitelno-obrazovaniya-detey>.
9. Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О требованиях к программам дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. – В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/load/7-1-0-13>.
10. Шабоха, Е.Г. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. / Е.Г. Шабоха, Г.Я. Соколов, И.И. Кислухина, М.П. Трушкова - Омск: СибГАФК, 1998. - 40 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Сроки	№	Тема занятия	Форма занятия Форма подведения итогов	Количество часов	
				Теория	Практика
	1.	Вводное занятие. Из истории аэробики. Входная диагностика	Беседа диагностика	0,5	0,5
		Комплекс № 1 «Элементарный»			
	2.	Разучивание базовых шагов March (марш)	тренировка	0,5	0,5
	3.	Разучивание базовых шагов Step	тренировка	0,5	0,5
	4.	Разучивание базовых шагов Basic step	тренировка		1
	5.	Разучивание подготовительной части	тренировка		1
	6.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	тренировка		1
	7.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	тренировка		1
	8.	Разучивание упражнений основной части комплекса	тренировка		1
	9.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	тренировка		1
	10.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	тренировка		1
	11.	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	тренировка		
	12.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	тренировка		1
	13.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота	тренировка		1
	14.	Соединение всех блоков в композицию	тренировка		1
	15.	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	тренировка		1
	16.	Совершенствование упражнений всего комплекса	тренировка		1
	17.	Зачет по комплексу № 1 «Элементарный»	тренировка		1
		Комплекс № 2 «Базовый»			
	18.	Разучивание базовых шагов Step touch	тренировка	0,5	0,5
	19.	Разучивание базовых шагов V-step	тренировка	0,5	0,5
	20.	Разучивание базовых шагов Toe touch	тренировка		1
	21.	Разучивание подготовительной части	тренировка		1
	22.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	тренировка		1
	23.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	тренировка		1
	24.	Разучивание упражнений основной части комплекса	тренировка		1
	25.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	тренировка		1
	26.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	тренировка		1

	27.	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	тренировка		1
	28.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	тренировка		1
	29.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота	тренировка		1
	30.	Соединение всех блоков в композицию	тренировка		1
	31.	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	тренировка		1
	32.	Совершенствование упражнений всего комплекса	тренировка		1
	33.	Зачет по комплексу № 2 «Базовый»	тренировка		1
		Комплекс № 3 «Танцевальный»			
	34.	Разучивание базовых шагов Mambo	тренировка	0,5	0,5
	35.	Разучивание базовых шагов Open step	тренировка	0,5	0,5
	36.	Разучивание базовых шагов Leg curl	тренировка		1
	37.	Разучивание подготовительной части	тренировка		1
	38.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	тренировка		1
	39.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	тренировка		1
	40.	Разучивание упражнений основной части комплекса	тренировка		1
	41.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	тренировка		1
	42.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	тренировка		1
	43.	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	тренировка		1
	44.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	тренировка		1
	45.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота	тренировка		1
	46.	Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию	тренировка		1
	47.	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	тренировка		1
	48.	Совершенствование упражнений всего комплекса	тренировка		1
	49.	Зачет по комплексу № 3 «Танцевальный»	тренировка		1
		Комплекс № 4 «С мячом»			
	50.	Разучивание базовых шагов Knee up	тренировка	0,5	0,5
	51.	Разучивание базовых шагов Kick side	тренировка	0,5	0,5
	52.	Экспресс-тест на знание всех базовых шагов	тренировка		1
	53.	Разучивание подготовительной части комплекса №4	тренировка		1
	54.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	тренировка		1
	55.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	тренировка		1
	56.	Разучивание упражнений основной части комплекса	тренировка		1

	57.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	тренировка		1
	58.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	тренировка		1
	59.	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	тренировка		1
	60.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	тренировка		1
	61.	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота	тренировка		1
	62.	Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию	тренировка		1
	63.	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	тренировка		1
	64.	Совершенствование упражнений всего комплекса	тренировка		1
	65.	Зачет по комплексу № 4 «С мячом»	тренировка		1
	66.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	диагностика	0,5	0,5
	67.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились»	презентация		1
	68.	Итоговое занятие. Коллективное обсуждение итогов учебного года	рефлексия		1
Всего часов:				5	63
ИТОГО:				68	

Приложение 2

Базовые шаги в степ - аэробике

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4- левую приставить.