

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005  
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1@mailkrsk.ru  
<https://sch1-krsk.gosuslugi.ru>  
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/24650100

Согласовано:  
Педагогический совет школы  
Протокол № 10  
от 30.08.2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Степ -Аэробика»

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Мариненко Н.Г.  
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Данная рабочая программа составлена на основании: Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67); концепции модернизации Российского образования; стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень);
2. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом ФГОС ООО; федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях; требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования;
3. Тематического планирования учебного материала; базисного учебного плана.
4. Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.
5. Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.
6. Включает в себя различные виды фитнеса, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Данная программа реализуется в 68 часов (с учетом занятий в каникулярный период) в год (согласно учебно-тематическому плану). Состав группы обучения – 10-20 человек.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в образовательном учреждении (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости детей.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы.

Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

*Первый плюс* – это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

*Второй плюс* – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

*Третий плюс* – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

*Четвёртый плюс* – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы др.

*Пятый плюс* – это повышение выносливости, а вслед за этим исопротивляемости организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Программа дополнительного образования по физическому развитию «Степ-аэробика» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
  3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
  4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
  5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
  6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
  7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
  8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и учебных помещений».
- Устав МАОУ СШ №1.
  - Положение об организации дополнительного образования МАОУ СШ №1

### **Общая характеристика курса**

Включение степ – аэробики в программу внеурочной деятельности школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста.

Степ-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной

и спортивной аэробики. В последние десятилетия степ-аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди девочек, но и среди мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес (степ) – аэробика её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в степ-аэробике предусматривает теоретическую и практическую подготовку

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и направлена на Метапредметное развитие:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Вид деятельности: степ-аэробика .

#### **Актуальность программы:**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий. Изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим направлением фитнеса, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает степ-аэробика очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной тренировкой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Вид программы: модифицированная программа.  
Программа рассчитана на 1 год обучения.  
Для детей в возрасте от 15 - 18 лет.  
Объем часов, отпущенных на занятия: 68 часов.  
Продолжительность одного занятия: 1 час, астрономический.  
Количество занятий в неделю: 2.

### **Цели и задачи:**

**Цель:** Укрепление здоровья детей через выполнение музыкально-ритмических движений на степ-платформе, всестороннее, физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

### **Задачи программы:**

#### 1. Оздоровительные задачи:

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

#### 2. Образовательные задачи:

- всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия.
- повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

#### 3. Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

### **Принципы формирования программы:**

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

## Содержание программы

Программа по внеурочной деятельности «Степ-аэробика» в общеобразовательной школе отвечает главным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на личностные, предметные, метапредметные результаты.

- В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности.

- Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающих упражнений, стретчинг и т.п.

- Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения используются групповые формы занятия.

Данная программа включает в себя 4 раздела: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка и оздоровление.

### 1. Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний  
Диагностика

## 2. Общая физическая подготовка Упражнения на развитие правильной осанки

Ритмическая гимнастика

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса

Скипинг. Упражнения со скакалкой

## 3. Специальная физическая подготовка

Базовые шаги аэробики

Классическая аэробика

Степ-аэробика

Фитбол-аэробика

Танцевальная аэробика

Аэробика силовой направленности

Этнофитнес (танцевальные комбинации с использованием северных танцев)

Стретчинг с элементами йоги

### **Ожидаемые результаты:**

#### Ожидаемые результаты:

- получение и освоение начальных знаний по степ-аэробики;
- получение и освоение специальных знаний по степ-аэробики;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умений и навыков;
- формирование правильной красивой осанки;
- развитие координации движений, гибкости и пластики;
- развитие чувства ритма;
- развитие памяти и внимания;
- развитие способностей;
- развитие индивидуальности;
- развитие творческой активности детей;
- развитие трудолюбия;
- воспитание собранности и дисциплины;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

### **Формы проведения занятий:**

Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической и репетиционной работе.

## Основные шаги и элементы упражнений.

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок. В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога, с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколько угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

### Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа.

Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basicstep, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике  
Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги. Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой. Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не

были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

### **Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике:**

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, некасаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

### **Техника безопасности:**

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не

отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;

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

- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер(в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

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

Для занятий степ-аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для

детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка.

Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они

помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

## Содержание изучаемого материала.

### **Тема 1: «Теоретические знания».**

Теория: Собеседование, введение в учебный курс. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Техника безопасности на занятиях. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).

### **Тема 2: «Общая физическая подготовка» ОФП.**

Теория: Значение общей физической подготовки. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Методика составления простых связок. 2. Силовые упражнения для мышц спины.

### **Тема 3: «Специальная физическая подготовка» СФП.**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении «Step» шагов.

Практика: Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Разучивание базовых шагов степ-аэробике. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробики. Разучивание комбинаций в степ-аэробике. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. Закрепление базовых шагов степ-аэробики (отработка техники, добавление работы рук). Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями. Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники. Отработка выполнения связки степ-аэробики.

### **Тема 4: «Специальная техническая подготовка» СТП.**

Теория: Лекция ЗОЖ.

Практика: Разучивание комбинаций. • 8 раз V-степ; • 8 раз Legcurl; 2. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию. Разучивание комбинаций. • 4 раза V-степ; • 4 раза Legcurl; 2. Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).

Разучивание комбинации: • разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой;

- разучивание Г правой, Г левой; • повторение всего соединения с правой;
- разучивание А + Б + В левой; • повторение всей комбинации с левой;
- повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации:
- разучивание восьмерки А + Б с правой ноги;
- разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой;
- повторение всей комбинации с правой ноги;
- разучивание А + Б с левой ноги;
- повторение всей комбинации с левой;
- повторение всего комбинации с правой и с левой; Повторение комбинации:
- разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой;
- разучивание Г правой, Г левой;
- повторение всего соединения с правой;
- разучивание А + Б + В левой; • повторение всей комбинации с левой;
- повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации:
- разучивание восьмерки А + Б с правой ноги;
- разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой;
- повторение всей комбинации с правой ноги;
- разучивание А + Б с левой ноги;
- повторение всей комбинации с левой;
- повторение всего комбинации с правой и с левой; 2.Зачетный урок по базовой аэробике.

### Календарно-тематический план

№:	Тема:	Кол – во часов:
1	Знакомство со степ платформой.	2
2	Техника безопасности	2
3	Основы физиологии	2
4	Значение общей физической подготовки.	2
5	Значение ОРУ перед началом тренировки	2
6	Разучивание простых базовых шагов на месте.	2
7	Упражнения для спины и пресса	2
8	стретчинг	2
9	Базовые шаги вперед, назад.	2
10	Упражнения на координацию движений	2
11	Силовые упражнения для мышц ног	2
12	Стретчинг основных (крупных) мышц ног	2

13	Силовые упражнения для мышц спины.	2
14	«Step» шаги.	8
15	Простые перестроения	2
16	Упражнения на равновесие и координацию.	2
17	Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике	4
18	Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике	4
19	Разучивание комбинаций в степ-аэробике	8
20	Прыжок на платформу.	2
21	Мамбо	2
22	W-step	2
23	Повороты	4
24	Силовая степ-аэробика.	4

Итого: 68 часов.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

#### **Смогут получить знания:**

- значение занятий фитнесом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий фитнесом;
- названия и основы правильной техники выполнения упражнений разных видов фитнеса;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

#### **Могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях фитнесом;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях фитнесом;
- правильно выполнять упражнения.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Общая структура занятия**

**Вводная часть** (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения

**В подготовительной** (10-15 мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

**Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.**

**В основной (15-18 минут)** части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
  2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
  3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.
- Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

**Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.**

**В заключительной** (5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

**Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.**

Список литературы:

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
5. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
6. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
8. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов
9. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63