

УТВЕРЖДЕНО
приказ
МБОУ «СОШ №6»
от 15.03.2024 № _____ -о

Программа платной дополнительной образовательной услуги
«Проведение занятий по степ – аэробике»

Составитель:
Резина Оксана Владимировна,
преподаватель по оказанию
платной дополнительной
образовательной услуге

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе государственной программы Министерства образования России. При работе по государственной программе следует учитывать регион, в котором находится город, район

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Вид деятельности – СТЕП-АЭРОБИКА. Данная программа по оздоровительной аэробике предназначена для женщин от 25 -65 лет. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются. Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что сохранение и поддержание здоровья женщин среднего возраста является одной из приоритетных задач. Средний возраст сегодня определяется в диапазоне от 25 до 65 лет и делится на два периода – от 25 до 39 лет (первый период), от 40 до 65 лет (второй период). И именно женщины второго периода среднего возраста в современном обществе приобретают наибольшую социальную значимость. Это объясняется тем, что женщины данного возраста, в большинстве случаев, имеют образование, практический опыт работы, у них еще сохранен творческий потенциал и достаточная работоспособность. Однако к данному возрасту большинство женщин успевают приобрести определенное количество заболеваний, что не позволяет в полной мере реализовать им свои возможности

Наибольшая частота заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы у женщин среднего возраста (по данным литературы) подтверждает причинно-следственную связь указанных заболеваний с гиподинамией, так как данные системы организма поддерживают высокий уровень работоспособности только при адекватной физической активности, которая должна составлять не менее 150 минут в неделю занятий средней интенсивности (по данным Всемирной организации здравоохранения, 2010 г.).

Кроме того, многочисленными исследованиями доказана тесная связь состояния здоровья со степенью двигательной активности

Все вышесказанное подтверждает необходимость более активного внедрения в жизнь женщин среднего возраста оздоровительных физкультурных технологий, повышение мотивационности занятий и подбор физкультурно-оздоровительных технологий, отвечающих потребностям и особенностям организма женщин среднего возраста.

Появление сегодня большого количества направлений оздоровительных видов гимнастики требует создания хорошей научной базы, которая могла бы более эффективно и грамотно использовать физические упражнения с целью улучшения здоровья женщин среднего возраста.

Построение комплексного подхода к проведению занятий оздоровительной аэробикой обуславливается возрастающим интересом к этому виду рекреационной деятельности. Среди множества танцевальных видов аэробики наиболее популярная – степ-аэробика, которая является эффективным средством двигательной рекреации женщин среднего возраста.

В связи с вышеизложенным, целью настоящего исследования была оценка влияния аэробных упражнений на состояние здоровья женщин среднего возраста (на примере степ-аэробики).

Для достижения поставленной цели был определен ряд задач:

1. Проанализировать состояние здоровья женщин среднего возраста по данным научно-методической литературы и на основе анализа медицинской документации,
2. Изучить особенности влияния аэробных упражнений на организм женщин среднего возраста,
3. Оценить влияние степ-аэробики на состояние здоровья женщин среднего возраста.

4. Определить методические особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами среднего возраста.

По данным литературы, аэробные упражнения у женщин среднего возраста позволяют увеличить ударную функцию сердца, улучшить тонус и эластичность сосудов, увеличить число функционирующих капилляров. Это способствует профилактике атеросклероза, ишемической болезни сердца, заболеваний вен. Кроме того, при выполнении работы аэробного характера, увеличивается выносливость мышц. При тренировке аэробной направленности происходит улучшение регуляции функций организма и обменных процессов. Считается также, что этот вид тренировки имеет некоторый антисклеротический эффект, понижая уровень холестерина и улучшая соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности в крови.

Цель программы:

- Физическое развитие детей младшего школьного возраста средствами степ - аэробики.
- Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.
- Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, ритм;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях комплекса, творчества.

Учебный (тематический) план

№ занятия	Примерное содержание занятия:	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ. Степ-аэробика и её виды.	1	1		
2	Базовые и альтернативные шаги.	1	0,5	0,5	
3	«Step – up», «Step – down».	2		2	
4	«Basic – step».	2		2	
5	«Mambo».	2		2	
6	«V - step», «A – step».	2		2	
7	«Straddle».	2		2	
8	«Step - cross».	2		2	
9	«Over», «Shasse - Over».	2		2	
10	«T - step».	2		2	
11	Повторение, разученных ранее базовых упражнений (с использованием предметов). Укрепляющие упражнения с использованием степа. Упражнения на расслабление, релаксацию.	4		4	ТЕСТ (проверка освоения ранее изученных шагов)
		22			

**Календарно-тематическое планирование
платной дополнительной образовательной услуги
«Проведение занятий по степ-аэробике»**

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
1	Комплекс № 1	Тренировочное занятие	2
2	Комплекс № 2	Тренировочное занятие	2
3	Комплекс № 3	Тренировочное занятие	2
4	Комплекс № 4	Тренировочное занятие	2
5	Комплекс № 5	Тренировочное занятие	2
6	Комплекс № 6	Тренировочное занятие	2
7	Комплекс № 7	Тренировочное занятие	2
8	Комплекс № 8	Тренировочное занятие	2
9	Комплекс № 9	Тренировочное занятие	2
10	Комплекс № 11	Тренировочное занятие	4

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1

Тема 1. ТБ. Степ-аэробика и её виды.

Теория (1час) Степ-аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий. Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой.

Тема 2. Базовые и альтернативные шаги.

Теория Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.

Практика ОРУ с использованием степа. Укрепляющие упражнения с использованием степа.

Тема 3. «Step – up», «Step – down»

Практика Обучение базовым шагам аэробики в среднем темпе. Разучивание базового упражнения «Step – up», «Step – down». Дыхательные упражнения.

Тема 4. «Basic – step»

Практика Разучивание базового упражнения «Basic – step». Дыхательные упражнения.

Тема 5. «Mambo».

Практика Разучивание базового упражнения «Mambo». Дыхательные упражнения.

Тема 6. «V - step», «A – step».

Практика Разучивание базового упражнения «V - step», «A – step». Дыхательные упражнения.

Тема 7. «Straddle».

Практика Разучивание базового упражнения «Straddle». Дыхательные упражнения.

Тема 8. «Step - cross».

Практика Разучивание базового упражнения «Step - cross». Дыхательные упражнения.

Тема 9. «Over», «Shasse - Over».

Практика Разучивание базового упражнения «Over», «Shasse - Over». Дыхательные упражнения.

Тема 10. «T - step».

Практика Разучивание базового упражнения «T - step». Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений по СТЕП - АЭРОБИКЕ

1. И.п.- о.с. правым боком к скамейке.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам
- 2 – приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх
- 3 – шаг со скамейки, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, основная стойка.

Количество 8 – 16 раз.

2. И.п. – то же

- 1 – правую ногу поднять вперед согнутую в колене
- 2 – поставить через скамейку на носок
- 3 – повторить счет 1
- 4 – и.п.

Количество 4 – 8 раз.

3. Базовый шаг – 1 раз.

4. Повторить упр. 2 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

5. Базовый шаг – 1 раз.

6. И.п. – то же, руки на пояс.

- 1 – шаг на скамейку
- 2 – мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)
- 3 – поставить правую ногу на пол
- 4 – приставить левую ногу

Количество 4 – 8 раз.

7. Базовый шаг – 1 раз.

8. Повторить упр. 6 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

9. Базовый шаг – 1 раз.

10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).

- 1 – шаг правой ногой вперед на скамейку
- 2 – мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх – хлопок над головой
- 3 – шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз
- 4 – приставить правую ногу

Количество 4 – 8 раз.

11. Базовый шаг – 1 раз.

12. Повторить упр. 10 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

13. Базовый шаг – 1 раз.

14. И.п. – то же, руки произвольно.

- 1 – шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку
- 2 – приставить левую ногу
- 3 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – базовый шаг
- 9 – шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку
- 10 – приставить левую ногу
- 11 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 12 – приставить левую ногу
- 13 – 16 – базовый шаг

Количество 4 – 8 раз.

15. Базовый шаг – 1 раз.

16. повторить упр. 14 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

17. Базовый шаг – 1 раз.

18. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку
- 2 – 3 – подскок со сменой ног, правая нога на пол
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – то же в обратную сторону

Количество 4 – 8 раз.

(Руками 1-2 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).

19. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)
- 2 – приставить левую ногу, стойка ноги врозь
- 3 – шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке)
- 4 – приставить левую ногу, о.с.
- 5 – 8 – левой ногой в обратную сторону

Повторить счет 1 – 4

5 – 8 базовый шаг

20. Повторить упр. 19 с другой стороны скамейки

21. И.п. – то же.

- 1 – 3 шага на месте с правой ноги. Поворот лицом к скамейке
- 4 – поставить левую ногу на скамейку на носок
- 5 – 7 шага на полу (начиная с левой ноги)
- 8 – поставить правую ногу на скамейку на носок
- 9 – 11 – шага на полу (начиная с правой ноги)
- 12 – поставить левую ногу на скамейку на носок
- 13 – 14 – шага на полу (начиная с левой ноги)
- 15 – 16 – шагнуть на скамейку поперек

22. И.п. – о.с. поперек скамейки

- 1 – 2 – шаг назад в упор присев, руки на скамейке
- 3 – 4 – и.п.
- 5 – 6 – то же с правой ноги
- 7 – 8 – и.п.

Количество 4 раза.

23. И.п. – то же.

- 1 – 2 – шаг левой ногой назад в выпад, руки в упор на правое бедро
- 3 – 4 – и.п.
- 5 – 8 – то же с правой ноги

Количество 4 раза.

24. И.п. – то же.

- 1 – 2 – шаг левой ногой вперед со скамейки
- 3 – 4 – шаг левой ногой назад через скамейку
- 5 – 6 – шаг левой ногой вперед через скамейку
- 7 – 8 – и.п.
- 9 – 16 – то же с другой ноги

Количество 2 – 4 раза.

25. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой со скамейки назад.
- 2 – приставить левую ногу
- 3 – 4 – шаги на месте с поворотом правым боком к скамейке
- 5 – 8 – ходьба на месте.

26. И.п. – о.с. правым боком к скамейке.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку с поворотом на 45 градусов от основного направления
- 2 – мах ногой, согнутой назад
- 3 – 4 – и.п..

Количество 3 раза.

27. Базовый шаг – 1 раз.

28. Повторить упр. 26 с другой ноги.

Количество 3 раза.

29. Базовый шаг – 1 раз.

30. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку
- 2 – приставить левую ногу

- 3 – шаг левой ногой на пол
- 4 – приставить правую ногу
- 5 – прыжок на месте, правая нога в выпад
- 6 – прыжок: ноги вместе
- 7 – 8 – приставной шаг влево от скамейки

31. И.п. – то же на шаг от скамейки.

- 1 – 2 – шаг правой ногой на скамейку, присед в широкой стойке, руки в стороны
- 3 – 4 – и.п.

Повторить счет 1 - 4 три раза.

- 5 – 6 – прыжок (упр. 30 счет 5 – 6)
- 7 – 8 – приставной шаг к скамейке

32. И.п. – о.с. правым боком к скамейке

- 1 – 4 – базовый шаг
- 5 – прыжок на месте левая нога в выпад
- 6 – прыжок: ноги вместе
- 7 – 8 – приставной шаг вправо от скамейки

33. Повторить упр. 31 с другой ноги.

34. Упражнение на расслабление.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТЕПАЭРОБИКИ

1. И.п. о.с. правым боком к скамейке.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам
- 2 – приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх
- 3 – шаг со скамейки, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, основная стойка. Количество 8 – 16 раз.

2. И.п. – то же

- 1 – правую ногу поднять вперед согнутую в колене
- 2 – поставить через скамейку на носок
- 3 – повторить счет 1
- 4 – и.п. Количество 4 – 8 раз.

3. Базовый шаг – 1 раз.

4. Повторить упр. 2 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.

5. Базовый шаг – 1 раз.

6. И.п. – то же, руки на пояс.

- 1 – шаг на скамейку
- 2 – мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)
- 3 – поставить правую ногу на пол
- 4 – приставить левую ногу Количество 4 – 8 раз.

7. Базовый шаг – 1 раз.

8. Повторить упр. 6 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.

9. Базовый шаг – 1 раз.

10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).

- 1 – шаг правой ногой вперед на скамейку
- 2 – мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх – хлопок над головой
- 3 – шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз
- 4 – приставить правую ногу Количество 4 – 8 раз.

11. Базовый шаг – 1 раз.

12. Повторить упр. 10 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.

13. Базовый шаг – 1 раз.

14. И.п. – то же, руки произвольно.

- 1 – шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку
- 2 – приставить левую ногу

- 3 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – базовый шаг
- 9 – шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку 1
- 10 – приставить левую ногу
- 11 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 12 – приставить левую ногу
- 13 – 16 – базовый шаг Количество 4 – 8 раз.
15. Базовый шаг – 1 раз.
16. повторить упр. 14 с другой ноги. Количество 4 – 8 раз.
17. Базовый шаг – 1 раз.
18. И.п. – то же.
- 1 – шаг правой ногой на скамейку
- 2 – 3 – подскок со сменой ног, правая нога на пол
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – то же в обратную сторону Количество 4 – 8 раз.
- (Руками 12 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).
19. И.п. – то же.
- 1 – шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)
- 2 – приставить левую ногу, стойка ноги врозь
- 3 – шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке)
- 4 – приставить левую ногу, о.с.
- 5 – 8 – левой ногой в обратную сторону
- Повторить счет 1 – 4
- 5 – 8 базовый шаг
20. И.п. Повторить упр. 19 с другой стороны скамейки
21. И.п. – то же.
- 1 – 3 шага на месте с правой ноги. Поворот лицом к скамейке
- 4 – поставить левую ногу на скамейку на носок
- 5– 7 шага на полу (начиная с левой ноги)
- 8 – поставить правую ногу на скамейку на носок
- 9 – 11 – шага на полу (начиная с правой ноги)
- 12 – поставить левую ногу на скамейку на носок
- 13 – 14 – шага на полу (начиная с левой ноги)
- 15 – 16 – шагнуть на скамейку поперек
22. И.п. – о.с. поперек скамейки
- 1 – 2 – шаг назад в упор присев, руки на скамейке
- 3 – 4 – и.п.
- 5 – 6 – то же с правой ноги
- 7 – 8 – и.п. Количество 4 раза.
23. И.п. – то же.
- 1 – 2 – шаг левой ногой назад в выпад, руки в упор на правое бедро
- 3 – 4 – и.п.
- 5 – 8 – то же с правой ноги Количество 4 раза.
24. И.п. – то же.
- 1 – 2 – шаг левой ногой вперед со скамейки
- 3 – 4 – шаг левой ногой назад через скамейку
- 5 – 6 – шаг левой ногой вперед через скамейку
- 7 – 8 – и.п.
- 9 – 16 – то же с другой ноги Количество 2 – 4 раза.
25. И.п. – то же.
- 1 – шаг правой ногой со скамейки назад.
- 2 – приставить левую ногу

- 3 – 4 – шаги на месте с поворотом правым боком к скамейке
 5 – 8 – ходьба на месте.
26. И.п. – о.с. правым боком к скамейке.
 1 – шаг правой ногой на скамейку с поворотом на 45 градусов от основного направления
 2 – мах ногой, согнутой назад
 3 – 4 – и.п.. Количество 3 раза.
27. Базовый шаг – 1 раз.
28. Повторить упр. 26 с другой ноги. Количество 3 раза.
29. Базовый шаг – 1 раз.
30. И.п. – то же.
 1 – шаг правой ногой на скамейку
 2 – приставить левую ногу
 3 – шаг левой ногой на пол
 4 – приставить правую ногу
 5 – прыжок на месте, правая нога в выпад
 6 – прыжок: ноги вместе 7 – 8 – приставной шаг влево от скамейки
31. И.п. – то же на шаг от скамейки.
 1 – 2 – шаг правой ногой на скамейку, присед в широкой стойке, руки в стороны
 3 – 4 – и.п. Повторить счет 1 - 4 три раза.
 5 – 6 – прыжок (упр. 30 счет 5 – 6)
 7 – 8 – приставной шаг к скамейке
32. И.п. – о.с. правым боком к скамейке
 1 – 4 – базовый шаг
 5 – прыжок на месте левая нога в выпад
 6 – прыжок: ноги вместе
 7 – 8 – приставной шаг вправо от скамейки
33. Повторить упр. 31 с другой ноги.
34. Упражнение на расслабление.

Используемая литература:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
5. Степ-аэробика
6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
7. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
8. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.
9. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.