**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«дэнс степ»**

**Направленность: спортивная**

**Возраст учащихся: 11 – 14 лет**

# Срок реализации программы: 1 лет

|  |
| --- |
| **Разработчики:** |
| Антропова Юлия Сергеевна |
| педагог дополнительного образования |

Новокузнецкий городской округ, 2022г.

**Комплекс основных характеристик Программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степ» (далее Программа)– физкультурно – спортивная.

**Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:**

* Конституция Российской Федерации.
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» от 03.07.2013 г. №86-ОЗ с последующими изменениями и дополнениями;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 № 56722).
* Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
* Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Ми нистерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N 1ДГ 245/06).
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
* Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на территории Кемеровской области; − Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137).
* Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
* Правила внутреннего трудового распорядка для работников МБОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

**Уровень освоения содержания программы:** стартовый.

**Актуальность 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 выработку лучшей координации движений.

* Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более 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.

Таким образом, актуальность программы «Step dance» в том, что дети 11 – 14 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.

**Отличительные особенности программы.** Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей. Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности. Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

**Адресат программы.** По программе могут заниматься дети в возрасте 11 – 14 лет, без разделения по гендерному принципу (девочки и мальчики). Отбор детей осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Количественный состав группы первого года обучения – 10-12 человек

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, общий объем часов на весь период обучения – 72 ч.

**Формы обучения и формы организации обучения.** Основной формой обучения является занятие. Обучение по программе проходит в очной форме, на русском языке.

**Режим занятий.** Распределение учебной нагрузки составлено следующим образом: первый год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, академический час – 40 минут. Расписание занятий составляется исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы и условиям проведения занятий.

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

**Задачи стартового уровня освоения программы**:

* развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через

упражнения на степ – платформах;

* развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* воспитывать смелость и выдержку.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программ** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Основные танцевальные шаги  | 22 | 2 | 20 |
| 3 | Основные базовые шаги | 24 | 1 | 23 |
| 4 | Основные прыжки | 20 | 1 | 19 |
| 5 | Игроритмика | 16 | - | 16 |
| 6 | Упражнения для развития выносливости, координации и равновесия. | 18 | - | 18 |
| 7 | Упражнения, укрепляющие грудные, ягодичные и мышцы пресса | 18 | - | 18 |
| 8 | Упражнения со спортивным инвентарем | 22 | 1 | 21 |
| 9 | Итоговое занятие  | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **72** | **6** | **138** |

**Содержание учебно – тематического плана 1 года обучения**

1. **Вводное занятие.**

*Теория:*  Правила поведения на занятиях, правила работы на степ платформе, техника безопасности.

*Практика:* Знакомство со степ платформой.

1. **Основные танцевальные шаги.**

*Теория:* Правила исполнения танцевальных шагов.

*Практика:* приставной шаг, шаг марш, бег, бег вокруг степа, «крест», махи, ходьба с хлопками, ритмичный шаг с руками, шаг – пружинка, шаг со сменой квадрата.

1. **Основные базовые шаги.**

*Теория:* Что такое базовый шаг, положение ног на степ платформе, правила исполнения базовых шагов на степ платформе и около степ платформы.

*Практика:* Ходьба на степе, шаг на степ – со степа, приставной шаг на степ, шаг в сторону со степа, шаг в сторону на степ, бег на степе, шаг с высоким подъемом бедра, шаг на степ с подъемом бедра, basic step, knee up, kick side, toe touch, mambo.

1. **Основные прыжки.**

*Теория:*Правила исполнения прыжков, техника исполнения прыжков на степ - платформе, положение ног во время прыжка на платформе.

*Практика:*Обычный прыжок, высокий прыжок, выпрыгивания на степ-платформу, прыжок с двух ног на две, прыжок с двух ног на одну, прыжок на степе, прыжок, меняя ноги на степе, прыжок через степ – платформу.

1. **Игроритмика.**

*Практика:* Игровые упражнения «Веселые ступеньки», «Шаг за шагом»»; музыкально – ритмические игры «Разноцветный мячик», «В гости к бабушке», «Веселый зоопарк»; логоритмические упражнения «Маша и медведи», «Радуга – дуга», строевые упражнения «Идем в поход».

1. **Упражнения для развития выносливости, координации и равновесия.**

*Практика:*Выпады с прыжком, стойка бегуна, упражнение «берпи», упражнение «берпи с прыжком в сторону», «фламинго», «шасси».

* 1. **. Упражнения, укрепляющие грудные, ягодичные и мышцы пресса**

*Практика:*«Планка», «планка, ноги на степ-платформе», «ягодичный мост на степ-платформе», «отжимание от степ – платформы», «отжимание от степа за спиной», plié, перекрестные выпады.

* 1. **. Упражнения со спортивным инвентарем**

*Теория:*Правила использования спортивного инвентаря на занятиях.

*Практика:* Ходьба на степе с мячом, шаг на степ – со степа с мячом, шаг на степ с подъемом с подъемом бедра с мячом, упражнения для укрепления мышц пресса с мячом, упражнения для развития равновесия с мячом, упражнение «весы», упражнение «баланс с мячом», прыжки на скакалке с выносом ноги вперед, прыжки на скакалке с перекрещиванием ног,

* 1. **. Итоговое занятие.**

*Практика:* Открытое итоговое занятие для родителей «Шаг за шагом».

**Планируемые результаты**

**Стартовый уровень (1 год обучения):**

* у учащихся будут развиваться двигательные способности детей и физические качества (сила, гибкость, подвижность в суставах, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
* у учащихся появится возможность сформировать навыки правильной осанки и развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
* у учащихся будут развиваться чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* учащиеся получат возможность воспитать смелость и выдержку.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Объем учебных недель** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Режим работы** |
| 1. | Первый  | 36 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 академическому часу |

КУГ – Приложение № 1.

**Условия реализации программы**

Для реализации Программы необходим отдельный учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием.

| **№**  | **Наименование**  | **Количество** |
| --- | --- | --- |
|  | Зеркала вдоль стен |  |
|  | Степ - платформы | 12 |
|  | Мячи | 12 |
|  | Скакалки | 12 |
|  | Ноутбук | 1 |
|  | Музыкальный центр | 1 |
|  | Флэш-накопители | 3 |
|  | Гимнастические коврики | 12 |

**Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов учащихся проводится в следующих формах: открытое занятие.

Используются методы: наблюдение, контроль, самоконтроль, опрос, оценка, самооценка. Результаты промежуточного и итогового мониторинга уровня усвоения материала по программе заносятся в диагностическую карту.

**Оценочные материалы**

Таблица диагностики результатов освоения ДООП.

**Методические материалы**

При реализации программы используются следующие методические материалы:

- видео материалы по разделам программы;

- презентации по темам программы

- схемы рисунков и перестроений на площадке.

Для реализации данной программы используются *традиционные* методы обучения: *словесный* (рассказ, беседа), *наглядный* (демонстрация, схема выполнения того или иного танцевального элемента, упражнения, позиций рук, ног; показ педагога); *практический* (самостоятельная работа, постановка этюдов, массовых танцев, выполнение заданий, упражнений); *игровой, репродуктивный.* Репродуктивный метод используется при многократном повторении упражнений с целью точного и правильного освоения техники выполнения упражнений. Он обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний, умений за минимально короткий срок. Репродуктивная деятельность предшествует творческой. Поэтому игнорировать ее в обучении нельзя, как нельзя чрезмерно увлекаться ею. Репродуктивный метод должен сочетаться с другими методами.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, убеждение и мотивация.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающая технология предполагает использование физических упражнений, направленных на формирование осанки, правильной ходьбы, дозирование нагрузок с учетом возрастных и физических особенностей учащихся.

*Технология развивающего обучения* предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности поиска различных способов решения учебных задача посредством организации учебного диалога и практического сотрудничества учащихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного материала, использование метода учебных задач, организация коллективно-распределительной деятельности.

*Технология игрового обучения* включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованны. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

*Технология индивидуального обучения* используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений.

*Технология коллективной творческой деятельности* предполагает организацию совместной деятельности между самими учащимися и педагогом, при которой все члены коллектива участвуют в подготовке и осуществлении творческих проектов и анализе выполнения упражнений и полученных результатов.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Программой предусмотрены следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Типы занятий: вводное, итоговое, теоретическое, практическое, комбинированное; репетиционное; контрольное; диагностическое.

Формы занятий: репетиция, беседа, игра, конкурс, открытое занятие.

**Список литературы**

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Даминова Гульнара « Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г
4. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 7 -9 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016