

Введение

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Степ – аэробика быстро завоевала популярность во всем мире. Своеобразие ее определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Ведь аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Программа систематизирует и обобщает опыт различных направлений: классическую аэробику, хореографию, восточную гимнастику и акробатику, пальчиковую гимнастику.

На основе нормативно-правовых документов определены следующие разделы учебной программы: введение; нормативная и методическая часть, включающая: организационно - методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа, педагогический контроль.

1.Нормативная часть учебной программы.

1.1.Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования по степ – аэробике для детей дошкольного возраста.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Настоящая программа по степ - аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2 № 80-ФЗ:

Непрерывность и преемственность физического воспитания различных

возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

Учет интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры;

Признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию, комплектованию учебных групп.

Программа является модифицированной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

1.2. Основные задачи

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной многолетней физкультурной подготовки и воспитательной работы и предлагает решение следующих задач:

1. Привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста с систематическим занятиям физической культурой и спортом

2. Укрепление и сохранение здоровья детей посредством работы на новом спортивном снаряде-степе.

3. Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

4. Воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

Учебный план, рассчитанный на двухлетнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

1.3. Формирование групп

Учебный план рассчитан на период обучения детей старшего дошкольного возраста в общеобразовательном учреждении -2 года.

Учебные группы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа по степ - аэробике 1 года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие допуск врача.

Минимальная наполняемость групп-15 человек.

Количество занятий в неделю 1-2, продолжительность занятий – 25 мин.

Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизического и физического состояния.

Группа по степ - аэробике 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада, имеющие допуск врача.

Минимальная наполняемость групп- 15 чел.

Количество занятий в неделю – 2, продолжительность занятия – 30 мин.

Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

2.Методическая часть учебной программы

2.1.Организационно-методические указания

Подготовка в степ – аэробике предусматривает теоретическую, физическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Распределение времени в учебном плане (в процентах) на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебно-методический план занятий степ – аэробикой для дошкольников 5 – 7 лет

№	Раздел программы	Количество часов	Количество часов
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Основы знаний	В процессе занятия	В процессе занятия
2.	Степ - аэробика	35 %	35 %
3.	Хореография	8 %	8 %
4.	Игры и эстафеты на степах	10 %	10 %
5.	Элементы восточной гимнастики на степах	15 %	15 %
6.	Пальчиковая гимнастика на степах	3 %	3 %
7.	Упражнения с мячом и предметами на степах	7 %	7 %
8.	Общая физическая подготовка	22 %	22 %
	Итого	100 %	100 %

--	--	--	--

Задачи и преимущественная направленность учебно - тренировочного процесса:

- 1.Привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям степ – аэробикой.
- 2.Формирование установки к здоровому и двигательно – активному образу жизни.
- 3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
- 4.Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).
- 5.Знакомство с основами степ – аэробики.

2.2. Методика и специфика проведения занятий

При планировании и проведении занятий с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует уделять внимание знакомству с основами техники степ - аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Один комплекс степ - аэробики выполняется в течение 3 месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту.

Занятие проводится под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

2.2.1. Типы физкультурных занятий

Учебно -тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для степ – аэробики. Такой тип занятий составляет не менее 50 % .

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Степ – аэробика находит применение и в других вариантах:

- 1.Как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.)
- 2.В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- 3.В показательных выступлениях на праздниках.
- 4. Как степ развлечение.

2.2.2. Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1.Подготовительная часть.

Главная задача этой части занятия – четкая организация детей,приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и т.д.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку к главной физической нагрузке.

2.Основная часть. Задачи основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют

освоению степ – аэробики. Упражнения для степ - аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

3.Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

2.2.3.Диагностика физической подготовленности.

Тест для определения скоростных качеств: бег на 10 и 30 метров со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда « Марш!» и взмах флажком, после чего занимающийся убегает со старта. Фиксируется пересечение финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статистическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде « Начали» ребенок поднимает туловище на 30* от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер поддерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30* от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90*.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 – бальной шкале: ладони лежат на полу 4 – балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

Тест на метание : берутся три попытки, выбирается лучший результат.

3.Содержание программного материала (1-й год обучения)

3.1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органически связана с физической, технической и морально-волевыми видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- 1.История развития степ – аэробики.
- 2.Гигиенические требования к занимающимся степ – аэробикой.
- 3.Влияние физических занятий на степе на организм ребенка.
4. Влияние физических упражнений на организм ребенка.
5. Основы музыкальной грамоты.

3.2. Степ-аэробика

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе.

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

- держать 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 руками, 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 - платформы, оставаться достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
 - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
 - не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
 - делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.
- Ходьба на степе.
 - Ходьба на степе с различными движениями рук.
 - Шаг на степ - со степа.
 - Приставной шаг на степе вправо-влево.
 - Беговые упражнения.
 - Прыжковые упражнения.

3.3.Хореография.

Элементы классического танца:

- Позиции рук. Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиции ног. Полуприседания в позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Поднимание ноги вперед, в сторону,
- Назад на 45*, 90*.

Прыжки из разных позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- мягкий шаг вперед, в сторону, назад.
- шаг гопака
- шаг польки
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр – заданий: « Разверни стопы в елочку», « Нарисуй крестик», « Большие и маленькие взмахи крыльями».

3.4.Различные виды игр и эстафет.

Для расширения интереса к работе со степами в занятия включено много различных игр. Вот некоторые из них:

Подвижные игры: 1.Физкульт-ура

- 2.Совушка
- 3.Гончары
- 4.Скворечники
- 5.Разинюшка
- 6.Воевода
- 7.Цирковая арена
- 8.Ракеты
- 9.Котята и щенята и т.д.

Эстафеты:

- 1.Прыжки через степы
- 2.Приставной шаг через степы
- 3.Перешагивание через степы
- 4.Прыжки ноги вместе - ноги врозь и т.д.

Игры и упражнения на релаксацию.

Игры - медитация « У озера», « Спинка отдыхает».

Игры и упражнения на расслабление и дыхание и т. д.

3.5.Элементы восточной гимнастики.

« Восточная гимнастика» включает в себя упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно воздействующие на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга. Все упражнения дети выполняют сидя на степе.

Комплекс состоит из 15 постоянно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных

частей руки. Сложность состоит в координации и согласовании движений разных частей тела. Качество выполнения упражнений оценивается по соблюдению правильной осанки, широте амплитуды движений, по активности и точности выполнения упражнений в заданном темпе. Разучивается поэтапно, без музыкального сопровождения, в медленном темпе, по 2 – 3 упражнения, прибавляя новые на следующем занятии. В усвоенном виде упражнения проводятся под музыку.

3.6. Пальчиковая гимнастика на степе

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками.

Гимнастика выполняется сидя на степе.

3.7. Упражнения с маленькими мячами

Упражнения для мелкой моторики рук с мячами («Массажный», «Фигурный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимание ладонями;

Упражнения на крупные мышцы рук с мячами: в положении сидя на степе, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево, вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны.

Самомассаж ладоней и стоп «фигурным» мячом.

Примеры игр – заданий: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочком и пяточкой!».

3.8. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Для рук: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые вращения головой и туловищем в основной стойке на степе, стойке ноги врозь, стойке на коленях,

сидя на степе с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами.

Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед.

Назад и в сторону; Круговые движения стопой. Полуприседания и приседы в быстром и медленном темпе;

Выпады вперед, назад, в стороны. Пружинистые полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через степ.

Махи ногами с опорой на степ и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, лежа, в упорах.

Различные сочетания движений ногами с движением туловища и руками.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; тоже одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его; приседания и вставания с мячом в руках; бег с мячом на ступах и вокруг них.

С обручем и лентами: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей; Преодоление полосы препятствий.

Игры с элементами соревнований.

4.Содержание программного материала (2-й год обучения)

4. 1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органически связана с физической, технической и морально-волевыми видами полготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- .История развития степ – аэробики.
- Гигиенические требования к занимающимся степ – аэробикой.
- Влияние физических занятий на степе на организм ребенка.

4.2. Степ-аэробика

- Ходьба на степе.
- Ходьба на степе с различными движениями рук.
- Приставной шаг на степе вправо-влево с различными движениями рук.
- Шаг на степ - со степа.
- Шаг в сторону со степа на степ.
- « Крест». Шаг со степа - вперед; со степа - назад; со степа - вправо; со степа - влево;
- Прыжковые упражнения.
- Беговые упражнения.
- Танцевальные упражнения.

4. 3.Хореография.

Элементы классического танца:

- Позиции рук. Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиции ног. Полуприседания в позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45*, 90*. Прыжки из разных позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- мягкий шаг вперед, в сторону, назад.
- шаг гопака
- шаг польки
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр – заданий: « Разверни стопы в елочку», « Нарисуй крестик», « Большие и маленькие взмахи крыльями».

4.4.Различные виды игр и эстафет.

Для расширения интереса к работе со степами в занятия включено много различных игр. Вот некоторые из них:

Подвижные игры:

- 1.Физкульт-ура
- 2.Совушка
- 3.Гончары
- 4.Скворечники
- 5.Разинюшка
- 6.Воевода
- 7.Цирковая арена
- 8.Ракеты
- 9.Котята и щенята и т.д.

Эстафеты:

- 1.Прыжки через степы
- 2.Приставной шаг через степы
- 3.Перешагивание через степы
- 4.Прыжки ноги вместе - ноги врозь и т.д.

Игры и упражнения на релаксацию.

Игры - медитация « У озера», « Спинка отдыхает».
Игры и упражнения на дыхание и расслабление.

4.5.Элементы восточной гимнастики.

« Восточная гимнастика» включает в себя упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно воздействующие на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга. Все упражнения дети выполняют сидя на степе.

Комплекс состоит из 15 постоянно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Сложность состоит в координации и согласовании движений разных частей тела. Качество выполнения упражнений оценивается по соблюдению правильной осанки, широте амплитуды движений, по активности и точности выполнения упражнений в заданном темпе.

Разучивается поэтапно, без музыкального сопровождения, в медленном темпе, по 2 – 3 упражнения, прибавляя новые на следующем занятии.

В усвоенном виде упражнения проводятся под музыку.

4.6. Пальчиковая гимнастика

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками.

Гимнастика выполняется сидя на степе.

4.7. Упражнения с маленькими мячами

Упражнения для мелкой моторики рук с мячами («Массажный», «Фигурный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимание ладонями;

Упражнения на крупные мышцы рук с мячами: в положении сидя на степе, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево, вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны.

Самомассаж ладоней и стоп «фигурным» мячом.

Примеры игр – заданий: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочком и пяточкой!».

4.8. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые вращения головой и туловищем в основной стойке на степе, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на степе с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами.

Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед.

Назад и в сторону; Круговые движения стопой. Полуприседания и приседы в быстром и медленном темпе;

Выпады вперед, назад, в стороны. Пружинистые полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через степ.

Махи ногами с опорой на степ и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, лежа, в упорах.

Различные сочетания движений ногами с движением туловища и руками.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; тоже одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его; приседания и вставания с мячом в руках; бег с мячом на ступах и вокруг них.

С обручем и лентами: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки. Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры сбегом и прыжками, с метанием и ловлей;

Преодоление полосы препятствий.

Игры с элементами соревнований.

5. Воспитательная работа

Одной из основных задач является обеспечение необходимых условий для личностного развития. На занятиях решаем задачи формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма и нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость), эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится повседневно, в процессе учебно - тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно – оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время. К воспитательным средствам можно отнести: беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство воспитателя; высокую организацию учебно - тренировочного процесса; атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; систему морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: проводы выпускников, подведение итогов учебно-тренировочной деятельности учащихся; проведение тематических праздников и досугов; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, оформление спортивных стендов, газет, фотоотчётов.

6. Педагогический контроль

В целях объективного определения перспективности занимающихся степ - аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2 раз в год) проводить комплексное тестирование детей.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Обследование целесообразно проводить в течение нескольких дней.

Комплексное обследование проводится на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку.

7. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - степ – доски
 - различные мячи
 - обручи
 - ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры.
- Музыкальная аппаратура
- **Обязательным условием является соблюдение правил техники выполнения степ - тренировки:**

- 1.Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- 2.Ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.

3. Опускаясь со степ – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;
4. Не начинать обучение работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

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

1. Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;
3. Избегать излишнего прогиба спины;
4. Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
5. При подъеме или опускании со степ – платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
6. Стоя лицом к степ – платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
7. Держать степ – платформу близко к телу при переносе;

Программа

**дополнительного образования
по степ – аэробике**

**инструктора физической культуры
Пономаревой Алевтины Васильевны**