

Администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «23» марта 2022 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 57

 Э.А. Симонова

приказ от 23.03.22 г № 537-г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спорт на платформах»

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Зайченко Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2022

## **Пояснительная записка**

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт на платформах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Высокий темп современной жизни общества, с которым связаны возрастающие информационные нагрузки на детей, приводят к необходимости проводить большое количество времени в физически пассивном состоянии (в школе – за партой, дома – за компьютерным столом), что зачастую приводит к определенным физическим недостаткам (плоскостопие, пониженный мышечный тонус, снижение иммунитета и т.п.).

Всё это, в свою очередь, может вызывать такие негативные последствия, как быстрая утомляемость, неспособность сосредоточиться на определенном задании, отсутствие внимания при восприятии определённой информации.

Актуальность программы заключается в том, что занятия физической культурой и спортом необходимы каждому ребёнку с самого раннего возраста. Они способствуют гармоничному и всестороннему развитию человека. Кроме того, проведение учебных занятий значительно обогащают досуг учащихся.

### **Отличительные особенности программы**

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. 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 фитнесинструктором 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.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9-10 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся третьих классов МАОУ СОШ № 57. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов МАОУ СОШ № 57. Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения по степ – аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности

### **Практическая значимость**

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умение сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости,- качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

### **Ведущие теоретические идеи.**

Дополнительная образовательная программа базируется на ведущих теоретических идеях:

*общепедагогические идеи:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

*социальные идеи:*

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности младших школьников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

– дать возможность через движение выразить собственное восприятие ритма;

– научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;

– научить свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

*Развивающие:*

– развивать у детей музыкально-ритмические навыки, внимательность;

– развивать умение ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамики;

– развивать пространственное воображение обучающихся.

*Воспитательные:*

– воспитывать нравственно-патриотические качества;

– формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

– формировать умение работы в команде.

**Принципы отбора содержания:**

– принцип единства развития, обучения и воспитания;

– принцип систематичности и последовательности;

– принцип доступности;

– принцип наглядности;

– принцип взаимодействия и сотрудничества;

– принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

В образовательной программе используются следующие формы занятий:

– беседы, рассказы, объяснения;

– показ приёмов исполнения;

– практическая работа;

– мастер - классы для педагогов;

– посещение спортивных соревнований.

При обучении по данной программе используются следующие *методы*:

– объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога;

– метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение;
- репродуктивный метод применяется для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений, обогащения знаний;
- частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;
- метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные результаты*

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- влияние аэробной нагрузки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях степ - аэробикой;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;
- правила техники безопасности во время занятий.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по степ - аэробике;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

#### *Метапредметные результаты*

##### Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

##### Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

##### Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;

- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

### *Личностные результаты*

Учащимися проявлены:

- наглядно-образное, пространственное мышление;
- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- фантазия, способности к творческому самовыражению;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- осознанная потребность в здоровом образе жизни.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Подведение итогов выполнения программы складывается из двух составляющих: внешней и внутренней деятельности коллектива. Результаты работы будут отслеживаться следующими способами: умение ребенком применять знакомые движения в играх, в процессе праздников, развлечений, а также в самостоятельной деятельности. Наиболее ярко результат проявляется в концертной деятельности, где каждый обучающийся найдёт возможность проявить себя.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся применяется мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

## **Учебный план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж ТБ	1	1		Опрос
2	Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Базовые и альтернативные шаги	4	2	2	Наблюдение, практическая работа
3.1	Базовое упражнение «Step-up», «Step-down»	1		1	
3.2	Базовое упражнение «Basic-step»	1		1	
3.3	Базовое упражнение «Mambo»	2	1	1	
3.4	Базовые упражнения «V-step», «A-step»	2	1	1	
3.5	Базовое упражнение «Straddle»	1		1	
4	Базовые упражнения. Составление комбинаций	4	2	2	Самостоятельная творческая работа

5	Базовые и альтернативные шаги	4	2	2	Наблюдение, опрос, практическая работа
5.1	Базовое упражнение «Step-cross»	2	1	1	
5.2	Базовые упражнения «Over», «Shasse-Over»	2	1	1	
5.3	Базовое упражнение «T-step», «Z-step»	1		1	
5.4	Базовое упражнение «Lunge»	2		2	
6	Базовые упражнения. Составление комбинаций	2		2	Самостоятельная творческая работа
7	Укрепляющие упражнения	2		2	Опрос, наблюдение
8	Базовые и альтернативные шаги	2		2	Наблюдение, опрос, практическая работа
8.1	Базовое упражнение «Lunge»	2		2	
8.2	Базовое упражнение «Reverse»	2	1	1	
8.3	Базовое упражнение «Pivot»	2		2	
9	Базовые упражнения. Составление комбинаций	2		2	Самостоятельная творческая работа
10	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги	4	2	2	Опрос, наблюдение, практическая работа
10.1	Упражнение «TapUp», «Kick»	3	1	2	
10.2	Базовое упражнение «KneeUp», «L - mambo»	3	1	2	
10.3	Базовое упражнение «Curl», «Lifside», «Backlift»	4	1	3	
10.4	Базовое упражнение «L - step», «Cha-cha-cha», «Shassemambo»	4	1	3	
11	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги. Составление комбинаций	2		2	Самостоятельная творческая работа
12	Укрепляющие упражнения	3		3	Опрос, наблюдение
13	Повторение	4	2	2	Опрос, наблюдение, творческие работы
	ВСЕГО	72	23	49	

## Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

### 1. Вводное занятие

Знакомство со степ-аэробикой и её видами. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий. Соблюдение правил личной гигиены.

### 2. Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги

*Теория.* Разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики.

*Практическая работа.* Выполнение комплекса ОРУ с использованием степ-платформы, изучение базовых и альтернативных шагов в среднем темпе.

*Оборудование и оснащение.* Степ-платформы, музыкальная колонка.

### 3. Базовые и альтернативные шаги

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

*Практическая работа.* Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

*Оборудование и оснащение.* Степ-платформа, музыкальная колонка.

### 4. Базовые упражнения. Составление комбинаций

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

*Практическая работа.* Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

*Конкурс «Повтори».*

*Оборудование и оснащение.* Степ-платформы, музыкальная колонка.

### 5. Базовые и альтернативные шаги

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

*Практическая работа.* Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

*Оборудование и оснащение.* Степ-платформа, музыкальная колонка.

### 6. Базовые упражнения. Составление комбинаций

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

*Практическая работа.* Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

*Игра «Связка для тренера».*

*Оборудование и оснащение.* Степ-платформы, музыкальная колонка.

### 7. Укрепляющие упражнения

*Теория.* Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

*Практическая работа.* Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.



**Оборудование и оснащение.** Степ-платформа, музыкальная колонка.

### **8. Базовые и альтернативные шаги**

**Теория.** Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

**Практическая работа.** Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

**Оборудование и оснащение.** Степ-платформа, музыкальная колонка.

### **9. Базовые упражнения. Составление комбинаций**

**Теория.** Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

**Практическая работа.** Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

**Игра** «Вытяни задание»

**Оборудование и оснащение.** Степ-платформы, музыкальная колонка.

### **10. Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги**

**Теория.** Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Дозировка нагрузки на каждую ногу. Способы составления комбинаций.

**Практическая работа.** Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги.

**Оборудование и оснащение.** Степ-платформа, музыкальная колонка.

### **11. Базовые упражнения. Составление комбинаций**

**Теория.** Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

**Практическая работа.** Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

**Оборудование и оснащение.** Степ-платформы, музыкальная колонка.

### **12. Укрепляющие упражнения**

**Теория.** Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

**Практическая работа.** Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

**Оборудование и оснащение.** Степ-платформа, музыкальная колонка.

### **13. Составление комбинаций**

Закрепление теории и практики программного материала. Итоговые занятия. Обсуждение результатов практической деятельности учащихся.

## Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спорт на платформах»
1.	Начало учебного года	01.09.2022 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Количество учебных часов в год	72 часа
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 1 часу
5.	Продолжительность учебных занятий	45 минут
6.	Продолжительность учебной недели	5 дней
7.	Окончание учебного года	31.05.2023 года
8.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – декабрь 2022 года. Итоговая – май 2023 года
9.	Текущее комплектование (дополнительный приём)	В течение всего учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Степ – платформы;

Мячи малого и большого размера; гантели; музыкальный центр; гимнастические коврики, скакалки, обручи.

### Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются следующие пакеты диагностических методик.

Теория: перечень вопросов и заданий к собеседованиям, опросам.

Практика: результаты индивидуальных и групповых самостоятельных творческих работ.

### Методическое обеспечение

*Методы обучения*

В процессе реализации программы применяются следующие методы и приёмы обучения:

- метод формирования интереса к учению (игра, приёмы занимательности);

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются узкоспециальные методы, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка. При этом роль педагога заключается в сопереживании, соучастии в «познавательном эксперименте», который ставят сами дети. На развитие эмоциональной сферы обучающихся, эмпатической чувствительности нацелен важный обучающий метод – метод диалога. Варианты диалогов:

- устные;
- вербальные;
- невербальные (посредством мимики и жестов, музыки, танца).

Самовыражению ребенка способствует применение метода творческих заданий. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в творческую деятельность.

В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как методы передачи и восприятия информации.

#### *Методы воспитания*

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

#### *Формы организации учебного занятия*

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности: наблюдение, беседа, соединение теории и практики, разработка и выполнение творческих комбинаций, открытое занятие.

#### *Педагогические технологии*

В образовательном процессе используются следующие инновационные педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

#### **I. Организационный этап**

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

#### **II. Основной этап**

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала.

Практическая часть. Выполнение упражнений. Практическая работа. Конкурсы, игры.

III. Заключительный этап

Анализ и обсуждение результатов занятия. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Для педагога дополнительного образования:

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М. СпортАкадемПресс. 2002.

3. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013.

4. Делаваье Фредерик, Клемансо Жан-Пьер Анатомия фитнеса. – М: Попурри, 2013.

5. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки. – М.: Питер, 2015.

6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

7. Лисицкая Т.С., Сидиева Л.В. Аэробика: в 2т. Т.1. Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России, 2002.

8. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы/ Просвещение-Владос, 1994.

9. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.

10. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000.

11. 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, 2015г.

12. Эрл Р.В. Бехль Т.Р. Основы персональной тренировки. Книга для фитнес-тренера. М.: Олимпийская литература, 2012.

Электронные интернет-ресурсы:

1. <https://libsport.ru/> (Российская спортивная энциклопедия).

2. <http://www.teoriya.ru/ru/journals> (Теория и практика физической культуры).

3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта).

4. <https://spo.1sept.ru/urok/> («Я иду на урок физкультуры»)