|  |  |
| --- | --- |
| http://sch20izmuroma.ucoz.ru/20-2.png | Муниципальное бюджетное  общеобразовательное  учреждение  **"Средняя общеобразовательная школа № 20**  **имени Героя  Советского Союза В.И. Филатова"**  г. Мурома Владимирской области |

**Обобщение опыта**

**учителя физической культуры**

**Афониной Людмилы Александровны**

Использование степ-аэробики для развития физических качеств на уроках и внеурочной деятельности

**Условия возникновения и становления опыта**

Введение третьего часа в неделю на уроках физической культуры обязывает к достижению более полного, личностно и социально- интегрированного результата. Эта тенденция соответствует изменившимся целям среднего образования, которые требуют обновления методов, средств и форм организации обучения, в том числе и на уроках физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ за счёт вариативной части школьного компонента.

Для повышения двигательной активности учащихся внедряю в практику проведения уроков физической культуры, спортивных мероприятий комплексы по степ-аэробике. Это обеспечивает повышение объема организованной двигательной деятельности и уровня проявления двигательных качеств, интереса и мотивации по отношению к здоровому образу жизни, в том числе к занятиям физическими упражнениям, создает предпосылки для укрепления здоровья

Как классный руководитель, использую элементы степ - аэробики для постановки танцевальных номеров в школьном конкурсе «Фестиваль искусств». Но совместно с тем, как учитель физической культуры я заметила, что внедрение занятий степ-аэробикойи обязательное музыкальное сопровождение способствуют по­ложительному эмоциональному фону занятий, повышению мотивации и как следствие, улучшению показателей и результатов физической подготовленности детей и развитию их физических способностей (координационных, силовых, скоростно - силовых, выносливости).

**Актуальность и перспективность**

Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц, что так необходимо детям школьного возраста. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление. Занятия не только способствуют сжиганию большого количества калорий, но и дают необходимую эмоциональную разрядку, улучшают настроение и оздоравливают организм. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм. Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер. Научные исследования показали, что степ-аэробика полезна в периоды подготовки к соревнованиям различного уровня.

Степ-аэробика — это соче­тание базовых упражнений с элементами тан­цев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмом, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повыше­ние культуры движений. Очень важно знать эти особенности и использовать их на своих уроках.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство. Вариантов комбинаций не счесть, и ограничиваются они только фантазией.

Упражнения с элементами степ-аэробики развивают физические качества учащихся (координационные, силовые, скоростно - силовые, выносливость) и позволяют оставаться бодрым и энергичным, легко переносить нагрузки, производить широкий круг физических действий.

**Ведущая педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в том, что применение средств и методов степ-аэробики могут оказывать положительное влияние на развитие физических качеств и помогают раскрыть детям свои потенциальные способности.

**Теоретическая база опыта**

При создании обучающего пространства я опираюсь на теорию спортивного психолога Кеннет Купера, который считается основоположником аэробики. Ему принадлежит как само название этого вида активности, так и разработка упражнений для него. В его книге «Новая аэробика», вышедшей в 1970 году, говорилось о преимуществах данного типа физических упражнений. Помимо этого, в нее были включены научно обоснованные программы таких видов [аэробной тренировки](http://sportswiki.ru/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), как [бег](http://sportswiki.ru/%D0%91%D0%B5%D0%B3), [ходьба](http://sportswiki.ru/%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0) и езда на велосипеде.

Перспективы развития степ-аэробики определены следующими документами, которые мною были изучены:

-[**Приказ Министерства образования и науки РФ №19-336 об апробации Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики от 28 декабря 2011 г;**](http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/FFAR/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D1%80%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf)

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

- Интернет ресурсы www.fitness-aerobics.ru (раздел урок 21 века).

Все эти вопросы периодически затрагиваются различными авторами на страницах журнала " Физическая культура в школе".

Над теорией создания степ-аэробики работала Джин Миллер. В 1989 году она предложила новый вид аэробики — степ-аэробику, которая отличалась от всех остальных использованием небольшой возвышенной платформы, создававшей в ходе тренировки повышенную нагрузку. Джин Миллер и Келли Ватсон создали специальную хореографию, состоящую из различных шагов, подскоков, скачков, движений руками, танцевальных элементов. Научные исследования, проведенные Питером Фрэнсисом и Лорной Фрэнсис, подтвердили целесообразность применения нового тренда в аэробике для оздоровления организма.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в том, что в рабочую программу по физической культуре в разделе «Гимнастика с элементами акробатики» включен модуль «степ-аэробика» в объёме 10 часов. Методика заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, направленными на развитие физических качеств, проводятся специальные упражнения по степ –аэробике, помогающие совершенствовать эти качества.

**Технология опыта**

Основной целью своей педагогической деятельности считаю создание условий для развития и совершенствования физических качеств школьников через различные формы уроков, в том числе и через степ- аэробику. Исходя из этой цели, были поставлены задачи:

1. Разработать комплексы степ-аэробики для развития физических качеств.
2. Выявить эффективность использования комплексов степ - аэробики по показателям мониторинга физической подготовленности учащихся;
3. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание самостоятельной, творческой, активной личности

В программу по физической культуре для 5-8 классов введено по 10 уроков по степ –аэробике (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности.

Есть несколько обязательных правил для занятия степ - аэробикой:

* За полчаса до занятия выпить 1 – 2 стакана воды
* Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины.
* Ступня ставится полностью и в центр платформы.
* Спину всегда держать прямо.
* Не делать резких движений.
* При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку (частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 ударов в минуту).

Сначала разучиваются доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Занятия проходят с музыкальным сопровождением, и это способствует эмоциональному подъёму и положительным эмоциям, что в свою очередь положительно влияет на организм в целом и укреплению здоровья в частности. Мной разработаны комплексы упражнений по степ- аэробике на различные группы мышц (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Занятия проходят в атмосфере сотрудничества, положительных, созидательных эмоций, направленных на раскрытие и формирование универсальных учебных действий ученика. Благодаря оптимизации творческих способностей учащихся в учебной деятельности, происходит формирование ребенка как личности.

*Для развития выносливости* использую «интервальный» метод и метод «круговой» тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих выносливость.

Так же для развития выносливости применяю метод усложнения. Грамотный подбор упражнений с учетом доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей. Движения выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике выполнения упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

* *изменение темпа движений* (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
* *изменение ритма движений* (например, вариант ходьбы: 1 - шаг правой, 2 - шаг левой, 3-4 - шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения, можно применить подсказку «быстро - быстро - медленно»).

*Силовые упражнения* в степ-уроке выполняются:

- со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 3 кг, утяжелителями и т.д.;

-в преодолении сопротивления упругих предметов (эспандеров);

-в преодолении веса собственного тела и его частей.

Чаще всего проработку мышц в силовой части начинаю с крупных мышц ног, ягодиц и спины,заканчивая более мелкими мышцами рук и пояса верхних конечностей.Упражнения для рук подбираются с учетом логической, координационно-обоснованной взаимосвязи с движениями ног. Основная часть урока четко разделяется на блоки:

- степ - аэробика;

- силовая нагрузка.

Продолжительность каждой должна составлять приблизительно 50-50%. Содержанием их могут быть различные виды танцевальной аэробики и силовой аэробики (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

*Для развития скоростно - силовых качеств* использую различные прыжковые упражнения, изменяя при этом высоту платформы. Например: прыжки на степ со сменой положения ног или прыжки через степ слева на- право.

*Для развития координационных способностей* предпочитаю метод блоков. Он проявляется в объединении между собой разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Для этого применяю разные приемы: варьирую порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и др.; изменяю ритм или способ выполнения, как отдельных упражнений, так и всего блока: часто использую ускорение или замедление отдельных движений, выполнение их на шагах, подскоках, беге; меняю темп, т. е. нужно выполнять движения медленно или быстро. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений и координации, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

В старших классах для развития координационных способностей часто использую метод «Калифорнийский стиль». Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по квадрату, по кругу, по диагонали). Каждому упражнению стараюсь придать танцевальную окраску. Для этого упражнение дополняю разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т. д. Все движения обязательно должны согласовываться с музыкой.

*В заключительную часть урока, как правило, включаю упражнения на развитие гибкости* (стретчинг)*,* которые выполняются обычно в положении сидя или лежа. Программа строится со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращаю на растяжку мышц, участвовавших в предыдущей работе. Она повысит гибкость мышц. Не следует забывать об упражнениях на расслабление. Не исключаю применение аутотренинга, а также дыхательных упражнений. Упражнения выполняются в медленном темпе (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

Структура урока - не некая застывшая схема (ПРИЛОЖЕНИЕ 6). Она может видоизменяться в зависимости от целей и задач. Хотя традиционные части (подготовительная, основная, заключительная) в ней сохраняются. (ПРИЛОЖЕНИЕ 7).

Внеклассную деятельность по степ-аэробике направляю не только на совершенствование физических качеств, но так же и на развитие творческих способностей учащихся.

Во внеурочной деятельности занятия степ-аэробикой осуществляю в различных вариантах:

* в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, продолжительностью до 60-80 мин;
* как часть занятия (продолжительность от 15 до 30 мин.);
* в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* в показательных выступлениях детей на праздниках (ПРИЛОЖЕНИЕ 8).

Сочетание занятий урочной и внеурочной деятельности способствуют повышению мотивации к занятиям физической культурой и как следствие, улучшению показателей и результатов физической подготовленности детей и развитию их физических способностей (координационных, силовых, скоростно - силовых, выносливости).

**Результативность**

Проанализировав уровень физической подготовленности учеников, которые занимаются по программе с элементами степ-аэробики, заметила стойкое повышение уровня физической подготовленности учеников в 5-8 классах, положительные изменения в психической сфере личности; появились целеустремлённость, оптимизм, уверенность, стремление к самосовершенствованию, умение организовать себя для достижения поставленной цели (ПРИЛОЖЕНИЕ 9). Ребята гораздо успешнее справляются с содержанием программного материала на уроках физической культуры, контрольные нормативы по физической подготовке 85% учеников сдают на «хорошо» и «отлично». Некоторые учащиеся стали регулярно посещать занятия степ-аэробикой в профессиональных спортивных клубах.

Выросли показатели по данным мониторинга физической подготовленности учащихся с использованием программы «Физкультурный паспорт» (ПРИЛОЖЕНИЕ 10).

Ежегодно в школе проходит традиционный творческий конкурс «Фестиваль искусств». В программу выступлений регулярно включаются танцевальные номера с использованием степ-платформ.

Улучшаются результаты участия в соревнованиях (ПРИЛОЖЕНИЕ 11).

Стойкая тенденция к сохранению хороших результатов и к увеличению уровня физической подготовленности свидетельствует о рациональной организации двигательного режима, оптимальном сочетании содержания урочных и внеурочных форм занятий по степ - аэробике.

**Адресная направленность**

Опыт предназначен учителям физической культуры, инструкторам по физической культуре. Его можно использовать ученикам при самостоятельных тренировках.

**Литература**

1. Педагогика/Под ред. П.И.Пидкасистого.-М.:РПА,1996.
2. Национальная образовательная инициатива «Нашановаяшкола»
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий –М.: Терра-спорт,2001
4. Лях В.И. Программа по физической культуре.- Просвещение,2000
5. Мякинченко Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий.- М.: Физкультура и спорт,2000
6. Сиднева Л.В. Степ-аэробика.-Троицк: Тровант ЛТД,1997.
7. - Интернет ресурсы www.fitness-aerobics.ru (раздел урок 21 века).
8. Сайт библиотеки международной спортивной информации (http://bmsi.ru)

**Приложения**

Приложения

1. Распределение программного материала в 5- 8классе по четвертям
2. **Шаги степ-аэробики**
3. Комплексы степ – аэробики
4. Силовая часть на степ-платформах
5. Стретчинг
6. Структура комплекса степ-аэробики для школьников
7. Конспект урока по степ-аэробике в 7 классе
8. На занятиях по степ- аэробике
9. Результаты психологических тестирований
10. Уровень физической подготовленности
11. Результаты участия в соревнованиях

Приложение 1

**Распределение программного материала в 5- 8классе по четвертям.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Базовая часть* | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Кол-во часов за год |
| Основы знаний | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Спортивные игры  (баскетбол) | 9 |  | 11 |  | 20 |
| Гимнастика с элементами акробатики |  | 9 |  |  | 9 |
| Легкая атлетика | 10 |  |  | 15 | 25 |
| Лыжная подготовка |  |  | 17 |  | 17 |
| *Вариативная часть* |  |  |  |  |  |
| Степ -аэробика |  | 10 |  |  | 10 |
| Волейбол | 6 |  |  | 7 | 13 |
| ИТОГО | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

**Темы занятий по степ -аэробике**

5 класс

1. Техника безопасности на уроках по степ-аэробике. История возникновения степ-аэробики.
2. Основные исходные позиции в степ-аэробике.
3. Различные подходы к степ-аэробике и платформе.
4. Базовый шаг basic – основной.
5. Шаг v – степ основной попеременный.
6. Шаг – касание вверху и внизу (tapup, tapdown)
7. Шаг – касание вверху (tapup), разучивание комбинации
8. Шаг касание внизу (tapdown)
9. Комбинация по степ-аэробике
10. Комбинация по степ-аэробике

6 класс

1. Техника безопасности на уроках по степ-аэробике. История развития степ-аэробики в России.
2. Шаг касание (step tap)
3. Шаг с подъёмом (lift)основной попеременный
4. Шаг straddie up.
5. Шаг straddiedown основной попеременный
6. Шаг с поворотом (turnstep)
7. Связки из разучиваемых шагов
8. Связки из разучиваемых шагов
9. Комбинация по степ-аэробике
10. Комбинация по степ-аэробике

7класс

1. Техника безопасности на уроках по степ-аэробике. Гигиена и правила питания.
2. Степ-аэробика как средство укрепления здоровья
3. Шаг через платформу попеременный(overthetop)
4. Шагизуглавугол (cornertocorner)
5. Шаг выпады (lunges)
6. Шаг t-step
7. Связки из разучиваемых шагов
8. Связки из разучиваемых шагов
9. Комбинация по степ-аэробике
10. Комбинация по степ-аэробике

8 класс

1. Техника безопасности на уроках по степ-аэробике. Подбор музыки для занятий степ-аэробикой.
2. Шаг u-turn
3. Шаг ¼, ½ hop turn
4. Шаг-подскок
5. Связки из разучиваемых шагов
6. Связки из разучиваемых шагов
7. Комбинация по степ-аэробике силового направления
8. Комбинация по степ-аэробике силового направления
9. Комбинация по степ-аэробике силового направления
10. Комбинация по степ-аэробике

 ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Шаги степ-аэробики**

**Basicstep** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.  
**Squat** – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.  
**Step-touch** – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.  
**Touch-step** – выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. “1” – коснуться носком пола возле опорной ноги. “2” – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.  
**Scoop** – вариант приставного шага, выполняемый со скачком. “1”– шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.  
**Doublesteptouch** – двойное движение в сторону приставными шагами.  
**Pushtouch, toe tap** – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.  
**Sideto side, plietouch, sidetip, openstep** – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).  
**Hopsoth, humstringcurl, leg curl** – в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).  
**Heeldig, heeltouch** – выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.  
**Mambo** – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад.  
Версия этого шага в Hiimpect называется **Rockstep**.  
**Pivotturn** – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу,. выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

**Pendulum** – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. “1” – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. “2” – прыжок на две ноги. “3”, “4” – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).  
**Chasse, gallop** – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.  
**Twostep** – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой.  
**V-step** – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-»4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.  
**Polka** – упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. “1” – шаг правой. «и» – приставить левую ногу. “2” – шаг правой. «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.  
**Scottisch** – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. “1”-»3” – три шага вперед (правой, левой, правой). “4” – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.  
**Slide** – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.  
**Pone** – поочередные шаги вперед и назад – «пони». Счет -»1-и 2". “1” – шаг правой вперед. «и» – оттолкнуться левой. “2” – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: “1” – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. “2” – повторить счет “1”.  
**Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.  
**Twistjump** – прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.  
**Grapewine** – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.  
**Cross – «крест»** – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.  
**Straddle** – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.   
**LegBack** – поднимание прямой ноги назад.  
**LegSide** – поднимание прямой ноги в сторону.

Приложение 3

**Комплексы степ – аэробики**

Комплекс №1

Ходьба с разным положением рук, спиной вперед, боком, боковой галоп.

* Ходьба на месте
* Ходьба на степе
* Ходьба на степ – со степа, руки вверх – в стороны
* Ходьба на степе, не отрывая носочков от степа
* Повороты вправо – влево, руки вверх, прямой ногой коснуться пола
* Шаг вправо – влево со степа, руки в стороны
* Бег на месте на степе
* Ходьба на носочках вокруг степа
* Танцевальные движения на полу
* Шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево
* Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь – на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение
* Ходьба на степе

Комплекс №2

Ходьба, легкий бег на носочках, сильно сгибая колени назад, спокойная ходьба.

* Ходьба на степе
* Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, руки на поясе.
* Приставной шаг назад со степа, вперед со степа руки вперед
* Ходьба на степе, не отрывая носков от степа, руки «сматывают нитку», пальцы сжаты в кулаки
* Шаг на степ – со степа кистями рук рисуем маленькие круги поочередно вдоль туловища
* Шаг со степа вправо. Правой ногой поклон влево к левой ноге, руки вверх, вернуться на степ, шаг влево левой ногой – наклон к правой ноге, руки вверх
* Приставной шаг вправо – влево, руки на поясе
* Приставной шаг вправо – влево: шаг – присесть, руки вперед, вниз
* Ходьба на степе высоко поднимая колено
* Шаг назад со степа правой ногой, левая на степе: наклон к левой ноге, выпрямиться. Вернуться на степ (повторить по 7 раз)
* Ходьба на степе, не отрывая носков от степа, руки на поясе
* «Крест» шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево
* Тоже выполняем танцевальные движения руками
* Ходьба вокруг степа, поочередно поднимая плечи
* Прыжки вокруг степа на двух ногах
* Шаг на степ, со степа

Комплекс №3

Ходьба друг за другом; легкий бег; подскоки; ходьба с высоким подниманием колен.

* Ходьба обычная на месте
* Ходьба на степе: руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз выполняя хлопок
* Приставной шаг вправо – влево
* Ходьба на степе высоко поднимая колено одновременно выполняя хлопок перед собой и за спиной прямыми руками
* Шаг со степа вперед, назад выполняя хлопки прямыми руками перед собой
* Шаг правой ногой со степа, левая остается на степе, прогнуться назад, руки вверх. Тоже повторить левой ногой (повторить 7 раз)
* Шаг на степе, не отрывая носков от степа
* Шаг со степа вправо, наклон вправо, хлопок прямыми руками над головой, шаг на степ. Тоже влево (повторить 3 раза)
* Шагать вокруг степа на носочках поднимая плечи
* Шаг вправо – влево со степа выполняя одновременно приседания
* Мах прямой ногой вверх – вперед поочередно правой – левой ногой
* «Крест» шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево
* Тоже выполняем танцевальные движения руками

Комплекс №4

Ходьба и бег в колоне по одному, змейкой вокруг степов, ходьба и перешагивание через степ

* Ходьба на степе раскачивая руки вперед – назад «маятник» (повторить 10 раз)
* Шаг вправо – влево, руки в стороны (повторить по 5 раз)
* Шаг назад, наклон вперед, коснуться носков ног, вернуться в исходное положение (повторить 6 раз)
* Сидя на степе, скрестив ноги, руки на пояс, повороты вправо – влево (повторить по 4 раза)
* Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (повторить 10 раз)
* Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой (повторить 2 раза)

Комплекс № 5

Ходьба и бег вокруг степов, меняя направление, ходьба на носочках руки вверх, ходьба на пяточках, руки за головой

* Ходьба на степе выполняя наклон головы вправо – влево (повторить 10 раз)
* Поднимание плеч вверх – вниз (повторить 10 раз)
* Приставной шаг со степа на пол и обратно
* Шаг со степа назад руки вверх, и.п. ноги чередовать (повторить по 5 раз)
* Ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки согнуть перед грудью – поворот вправо (влево) руки в стороны (повторить 4 раза)
* Приставной шаг вправо влево на пол с приседанием, руки в стороны и обратно на степ (повторить по 5 раз)
* Выпад ногой вперед, руки в стороны (повторить 8 раз)
* Прыжки со степа на пол и обратно (повторить 8 раз)

Комплекс №6 (с мячом)

Ходьба в колоне по одному, на сигнал остановиться и сделать «фигуру»

* Ходьба обычная на месте
* Ходьба на степе
* Приставной шаг назад со степа, вперед со степа
* Ходьба на степе, не отрывая носков от степа мяч внизу в прямой руке: руки в стороны, вверх переложить мяч, руки в стороны, и.п. (повторить 6 раз)
* Стоя на степе, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке отвести руку вправо, поворот туловища вправо, и.п., тоже влево (повторить по 6 раз)
* Приставной шаг вправо – влево, поднять согнутую левую - правую ногу, переложить мяч под ней в левую – правую руку, шаг на степ (повторить по 6 раз)
* Шаг со степа вправо – влево, уронить мяч, присесть, поймать, шаг на степ (повторить 6 раз)
* Стоя на степе на коленях, прокатить мяч от себя вправо – влево возле степа (темп медленный, 8 раз)
* Прыжки на двух ногах вокруг степа вправо – влево (повторить 2 раза)
* Ходьба вокруг степов

Приложение 4

**Силовая часть на степ-платформах**

**Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от степа**

Стоя на коленях примите положение упор лёжа на степе. Выполните до 15 раз. Упражнение можно улучшить встав не на колени, а принять полный упор лёжа на ступнях.

**Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от степа на трицепс**

Максимально поднимите степ. Сядьте на него и упритесь в него руками. Свесьте ягодицы и опускайтесь вниз на руках. Выполняйте упражнение в среднем темпе. Уделяёте внимание больше опусканию. Опускайтесь несколько дольше нежели поднимаетесь.

**Выпад на степ**

Упражнение выполняется как и обычные выпады, но включается высота степа. Одна нога на степе, согнутая в колене, вторая на полу на носке.

**Скручивание с сопротивлением**

Одну сторону степа сделайте выше второй. Ложитесь на степ чтобы голова была внизу и выполняйте скручивания на пресс. Затем поменяйте положение. Ноги внизу и выполняйте подъёмы ног согнутых в коленях.

**Экстензии**

Степ споит ровно на третьем уровне. Ложитесь лицом вниз, руки и ноги на полу, поднимитесь, оторвите руки и ноги от пола и тянитесь ими вверх.

**Для косых мышц живота**

Лежа на полу на боку, положить верхнюю согнутую ногу на платформу. Приподнять верхнюю часть туловища над полом. Одновременно можно приподнять нижнюю ногу над полом.

Приложение 5

**Стретчинг**

Упражнения на растяжку икроножных мышц

* Встаньте прямо, руки опустите, ступни поставьте параллельно друг другу.  
  Сделайте шаг назад правой ногой, чтобы ее носок был направлен вперед, а пятка не отрывалась от пола. Выполните наклон корпуса для растяжки, сгибая колено левой ноги.
* Встаньте на мыски на самый край степ-платформы. Медленно опускайте пятки, чтобы они оказались ниже верха платформы. Зафиксируйте это положение на 10 с, а затем снова поднимитесь на мыски.

Упражнения на растяжку подколенного сухожилия

* Встаньте у степ-платформы (высотой 60-65 см) и опирайтесь на нее правой выпрямленной ногой.  
  Наклоняйте корпус вперед, медленно опуская грудь в направлении правого бедра. Задержитесь на несколько секунд и выполните обратное движение, сгибая правую ногу до прямого угла, пока правое колено не окажется над правым мыском.  
  Зафиксируйте эту позицию, затем вернитесь в исходное положение. Повторите для другой ноги.
* Лягте на спину, согните одну ногу в колене и упритесь ступней в пол. Другую ногу поднимите вверх. Обхватите руками икру вытянутой ноги и подтягивайте ногу к груди, не отрывая ягодиц от пола.

Упражнения на растяжку мышц бедер

* Сядьте на колени, ступни расположите на уровне ширины плеч, опустите руки вниз.  
  Опускайтесь верхней частью корпуса назад, не меняя положения ног. Лягте на пол и зафиксируйте это положение на 30-60 секунд, затем вернитесь в исходное положение.
* Лягте на правый бок, обопритесь на правую руку, согнутую в локте.  
  Не сгибая спины, медленно заведите назад ногу, пока не ощутите напряжение передней части бедра.Зафиксируйте положение. Повторите на левом боку.
* Лягте на спину, правая нога вытянута. Левую ногу согните в колене под прямым углом и положите поверх правой ноги. Правой рукой потяните за колено левой ноги вверх до ощущения растяжения мышц. Удерживайте растяжку 30 секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите для другой ноги.
* Сядьте на пол, подтяните обе ступни ближе к телу, колени разведите в стороны, обхватите голени руками, спину держите прямо.  
  Наклоните вперед верхнюю часть корпуса, упритесь обоими предплечьями в колени, спина остается прямой. Удержите растяжку 30 секунд и вернитесь в исходную позицию.
* Встаньте на левое колено, правой ногой опирайтесь на ступню, руки держите на поясе. Медленно переносите бедра вперед, пока не почувствуете напряжение мышц левого бедра. Зафиксируйте позицию, вернитесь в исходную позицию и поменяйте ноги.

Приложение 6

**Структура комплекса степ-аэробики для школьников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть комплекса | Длительность | Преимущественная направленность упражнений |
| Подготовительная | 11 мин | 1.На осанку  2.Ходьба на месте  3.Танцевальные шаги  4.Упражнения общего воздействия  5.Разнообразные виды бега и прыжков |
| Основная часть  «аэробный разогрев» | 10 мин | Шаги степ-аэробики, хореография |
| Основная часть (пиковая нагрузка) | 20 мин | 1.Комбинация по степ-аэробике, упражнения на повышение тонуса  2.Силовые упражнения |
| Заключительная часть | 4 мин | 1.На гибкость ( стретчинг)  2.На расслабление  3.Дыхательные упражнения (аутогенная тренировка). |

Приложение 7

**Конспект урока по степ-аэробике в 7 классе**

Тема: Музыкальный комплекс по степ -аэробике

Задачи:

1.Обучение музыкальному комплексу по степ-аэробике

2.Повторение базовых шагов по степ аэробике

3.Развитие чувства ритма

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: степ платформы, баскетбольный мяч, баскетбольный мяч

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | | | | **Дозировка время, кол-во** | **Организационно-методические указания** |
| 1.Вводно-подгтовительная  Построение, приветствие  Объявление темы занятия, задач. Напоминание о соблюдении техники безопасности Подсчет пульса | | | | **12 мин**  1  мин. | Нацелить занимающихся на содержание занятия, что они должны сегодня усвоить, чему научиться и каких результатов достичь |
| **2.Беседа об истории** возникновения одного из видов массовой физической культуры «аэробики» и ее разновидностей: оздоровительной аэробики  3.Ходьба с заданием  Бег с заданием  Бег с высоким подниманием бедра по диагонали  Бег с захлестыванием голени по диагонали  Приставными шагами по диагонали.  **4.ОРУ в движении**  Упражнение на дыхание  Руки и перед грудью рывки рукамип, рывкими руками в стороны   1. Поднять правую ногу 2. 2. Поставить ногу на пол 3. 3-4 то же самое с левой ноги   **Упражнения по диагонали**  Скрестный шаг  Бег ногами вперед  Бег ногами назад  Сгибание и разгибание рук в упоре на каждой покрышке  Ускорение наклониться на каждой покрышке  Перестроение в шеренгу по два для выполнения комплекса по степ-аэробике.  **2.Основная часть**  -Повторение базовый шаг  -V –образный шаг  -1.Шаг правой на степ  2.Левая вверх руки в вверх вперед  3-4 то же смое с левой ноги  -Попеременное поднимание ног в стороны  -Шаг правой на степ,  левая на степ, правая на пол,  правая на пол вперед, евая на пол вперед,правая на степ левая на степ, правая на степ ,левая на пол  Комбинация под музыку  1.Базовый шаг руки на пояс  2.Прыжки вверх ноги скрестно  3.V образный шаг руки в стороны  4.Правая в сторону приставить левую ногу, левую в сторону приставить леву. , то же самое в левую сторону  5. 1.Шаг правой на степ  2.Левая вверх руки в вверх вперед  3-4 то же смое с левой ноги  6.Попеременное поднимание ног в стороны  6. Шаг правой на степ,  левая на степ, правая на пол,  правая на пол вперед, евая на пол вперед,правая на степ левая на степ, правая на степ ,левая на пол  Ходьба ба назад | | | | 1мин  1 мин.  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  8 раз  8 раз  8 раз  3 мин  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  30 сек  **28 мин**  8 мин  упраж. Выполняется на 4 счета  7 мин.  Упр. выполнять на 8 счетов  Упр. выполнять на 8 счетов | Сформировать представление о видах аэробики, направлениях оздоровительной аэробики;  Спина прямая , руки прямая  Выше поднять бедро  Пяткой достаем ягодичную мышцу.  Спина прямая  На раз вдох на два выдох  Следить за осанкой  Ноги прямые,  грудью  достать покрышку  Упр. выполнять на 4 счета  Ногу полностью ставить на степ платформу  Спина прямая  Соблюдать ритм.  -  Ногу полностью ставить на степ платформу  Спина прямая  Соблюдать ритм. |
| Сед на платформе Ногу вперед вверх согнуть в коленях, ноги прямые  Прыжки через платформы  Стритбол юноши  Игра в бадминтон девушки  **Заключенительная часть**  Аутогенная тренировка  Подведение итогов урока, похвалить лучших, поставить оценки | | | | 2 мин  1 мин  7 мин  **5 мин**  3 мин  2 мин | Соблюдать интервал.  Закрыть глаза, **д/з** выучить комплекс по степ аэробике |
|  |  |

Приложение 8

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Фото\Школа для Люды\Степ\DSC09135.JPG | D:\Фото\Школа для Люды\Степ\DSC09142.JPG |
| D:\Фото\Школа для Люды\Открытые занятия и уроки\DSC00353.JPG | D:\Фото\Школа для Люды\Открытые занятия и уроки\DSC00346.JPG |
| D:\Фото\Школа для Люды\Класс\7 класс\фестиваль искусств\DSC08795.JPG | |

Приложение 9

**Тест для определения уверенности в себе (тест Райдаса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интерпретация | 2012год (чел) | 2013год (чел) | 2014 год (чел) |
| 0 - 24: очень неуверен в себе | 2 | 1 | 0 |
| 25 - 48: скорее не уверен, чем уверен | 1 | 2 | 2 |
| 49 - 72: среднее значение уверенности | 6 | 5 | 6 |
| 73 - 96: уверен в себе | 4 | 5 | 5 |
| 97 - 120: слишком самоуверен. | 2 | 2 | 2 |

### 

**Определение направленности личности (Тест Б.Басса)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2012год (чел) | 2013год (чел) | 2014 год (чел) |
| **направленность на себя (Я)** | 5 | 3 | 2 |
| **направленность на общение (О)** | 6 | 6 | 7 |
| **направленность на дело (Д)** | 4 | 6 | 6 |

Приложение 10

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовленности | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже  среднего | низкий |
| 100% и  выше | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50 % и  ниже |

Скоростно – силовые качества (прыжок в длину с места)

Скоростные качества (бег 30м)

Выносливость(бег 1000м)

Силовые способности

Приложение11

**Результаты участия в соревнованиях**

2011-2012уч год

1 место – по мини футболу 1997 год рождения

1 место по ОФП 1997 год рождения и моложе

1 место по плаванию среди школьников

1 место «Вперёд, мальчишки»

2 место в «Весёлых стартах» в рамках единого дня здоровья

2 место по мини – футболу

3 место по волейболу среди девушек

3 место по кроссу среди юношей

3 место по ОФП

3 место по конькам «Лёд надежды нашей»

3 место в окружном фестивале «Президентские состязания»

2012-2013уч год

1 место в акции «Дорога к Сочи 2014» среди 3-4 классов

1 место – по мини- футболу

1 место в метании на празднике ко Дню знаний

1 место по футболу на кубок Яшина

2 место – по мини- футболу

2 место в соревнованиях по бегу 30м на празднике ко Дню знаний

2 место «Вперёд, мальчишки»

3 место в легкоатлетической эстафете среди девушек

3 место в четырёхборье среди юношей

3 место по ОФП

3 место по волейболу среди юношей

3 место во встречной эстафете на празднике ко Дню знаний

2013-2014уч год

1 место – соревнования на кубок А. Ганина

1 место - соревнования на кубок С. Ганина

1 место – окружные соревнования по мини футболу

1 место – окружные соревнования «Вперёд, мальчишки»

3 место в окружной эстафете, посвященной Дню победы (девушки 7-9 класс)

3 место в окружных «Президентских состязаниях»

3 место в окружных соревнованиях по перетягиванию каната (5-6 класс)

2014-2015уч год

1 место – окружные соревнования по мини- футболу

3 место – окружные соревнования «Вперёд, мальчишки»

1 место – окружная военизированная эстафета

1 место – соревнования на кубок А. Ганина

1 место - соревнования на кубок С. Ганина

2 место в окружных соревнованиях по перетягиванию каната (8-9 класс)

2 место по футболу на кубок Яшина

3 место в окружной эстафете, на приз газеты «Муромский край» (7-9 класс)