

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

Принята  
на заседании  
методического совета  
МБУ ДО ДЮЦ  
«Межшкольный стадион»  
Протокол № 04  
от 13.12.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБУ ДО ДЮЦ  
«Межшкольный стадион»  
Н.Б. Удинцева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 12 – 15 лет

Срок реализации: 1 год  
(144 часа)

Автор-составитель:  
Красовская А.С.  
заместитель директора по УВР  
Криницына Н.А.  
тренер-преподаватель

город Екатеринбург

## **Содержание**

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи обще развивающей программы	9
1.3.	Планируемые результаты	11
1.4.	Содержание обще развивающей программы	13
2	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	24
3.	Список литературы	26
4.	Приложение	30

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.)
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020.
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она поможет получить гармонично развитое тело, прекрасную осанку, подтянуть мышцы в проблемных местах и выработать выразительные, точные движения. Хотя основой тренируемой частью тела являются ноги, степ укрепит спину и руки. В степе используются те же упражнения, что и классической гимнастике. Все они оказывают положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Любой вид аэробики отличается доступностью, так как её содержание базируется на знакомых всем общеразвивающих упражнениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе внутренних

органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. В аэробике, в том числе и в степ-аэробике, - неограниченный выбор движений, действующих на все части тела, на развитие всех физических качеств: ловкости, пластичности, гибкости, выносливости, силы. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что увеличивает их действие на организм.

На данных занятиях учащиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение упражнения в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с ней. Немаловажным является лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. При выполнении упражнений в партере в результате активной работы мышц брюшного пресса, и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, повышается иммунитет.

### **Отличительные особенности программы:**

Акцентирование в образовательной деятельности учащихся на освоение танцевального стиля этого вида аэробики делает занятия более привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность, спроектированная в программе, включает также ознакомление с другими видами оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол - аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика), что помогает освоить базовые движения всех направлений этого вида спорта, побуждает к творчеству, расширяет возможности владения телом.

Программа составлена на основе следующих принципов:

- Принцип индивидуальности: контроль за общим состоянием подростка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, упражнениям на расслабление.

**Адресат:** программа предназначена для комплексного изучения детьми от 12 до 15 лет.

Минимальная наполняемость группы – 8 человек, максимальная – 15 человек.

Набор осуществляется без предварительного конкурсного отбора, по желанию, т. к. программа рассчитана на учащихся без специальной подготовки.

#### **Возрастные особенности учащихся.**

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) — переходный от детства к юности.

Основные особенности подросткового возраста связаны с половым созреванием, сопровождающим быстрым физиологическим, социальным и психологическим развитием; трансформацией характера, поведенческих реакций и мировосприятия.

**Психологические особенности** подросткового возраста называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

### **Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.**

Большие изменения происходят в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков.

- Сложные процессы структурных и функциональных изменений происходят в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, что влечет за собой повышенную возбудимость нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения.
- Значительные изменения наблюдаются в органах дыхания и сердечно-сосудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки).
- Активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте очень необходимо правильное рациональное питание и физические нагрузки.

- Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения.
- Гармоничное физическое развитие всего организма является следствием нормального функционирования всех систем органов и оказывает влияние на психическое состояние подростков.

**Режим занятий:** Недельная нагрузка – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с предусмотренной переменой 10 мин. и перерывом между занятиями не менее 1 дня.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивном поле стадиона на открытом воздухе.

**Объем:** 144 часа.

**Нормативный срок освоения программы:** 1 год (36 недель).

**Особенности организации образовательного процесса:** данная образовательная программа реализуется по традиционной модели, т.е. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения.

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группы рассчитаны на массовое обучение детей, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная, очная с применением дистанционных технологий.

При реализации программы используются:

-формы организации деятельности - индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;

- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов,

приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

**Виды занятий:** беседа, открытое занятие, практическое занятие, фестиваль, эстафета.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- практическое занятие;
- открытое занятие.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель:** формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся через занятия степ-аэробикой, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне гармоничного развития тела.

**Обучающие:**

- сформировать знания о роли физической культуры в укреплении здоровья (физического, социального и психического), о ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как о факторах успешной учёбы и социализации;

- научить ребенка организовать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

- обучить выполнению комплексов на 8-16 счетов из степ-аэробики с предметами и без, выполнению упражнений из других видов аэробики, которые могут использоваться при постановке номеров, с музыкальным сопровождением и без него, умению находить отличительные особенности в техническом

выполнении упражнений разными учащимися, выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях;

- способствовать освоению подготовительных, подводящих, базовых элементов и шагов степ – аэробики, элементов хореографии.

- способствовать использованию в деятельности учащихся подготовительных, подводящих, базовых элементов и шагов степ – аэробики.

### **Развивающие:**

- содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и д.р.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- повысить уровень общей физической подготовленности и воздействовать на развитие специальных физических качеств;

- создать условия для музыкально-двигательной подготовки.

### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированность, аккуратность и старательность;

- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок и способов их устранения, видению красоты движений, выделению и обоснованию эстетических признаков в движениях человека;

- воспитать внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### 1.3. Планируемые результаты

#### **Метапредметные:**

- будут сформированы умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности;

- смогут организовать продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач;

- будет сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека, в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, видение взаимосвязи физической красоты, укрепления и сохранения здоровья.

- будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- сформируется умение ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей, в связи с необходимостью повышать уровень общей физической подготовки и воздействовать на развитие специальных физических качеств;

- будет сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- будет повышаться уровень физической подготовки и развитие специальных физических качеств.

#### **Личностные:**

- будут сформированы навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, коммуникативные навыки;

- будут уметь использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- будут проявлять положительные качества личности и умение управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях,

дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Предметные:**

- будут получены знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), знания влияния аэробных занятий на организм человека, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- будут развиты умения организовать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- освоены комплексы упражнений на 8 счетов из различных видов фитнес-аэробики без музыкального сопровождения, на 16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения, умеют находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- освоены такие элементы упражнений в степ-аэробике, как «Бейсик – степ», «Степ – ап», нашагивание на платформу, «Шаг - колено», «Шаг – кик», «Ви – степ», «Выпад на степ», «Выпад со ступа», комплексы базовых упражнений.
- будут использовать в деятельности подготовительные, подводящие, базовые элементы и шаги степ – аэробики.

## 1.4. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретичес- кие занятия	Практичес- кие занятия	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Опрос
	Строевые упражнения	4	1	3	Наблюдение
3.	Базовая аэробика	14	2	12	Наблюдение
4.	Степ-аэробика	44	2	42	Наблюдение. Творческое испытание
5.	Танцевальная аэробика	30	2	28	Наблюдение. Творческое испытание
6.	Силовая аэробика	23	2	21	Наблюдение. Творческое испытание
7.	Фитбол-аэробика	22	2	20	Наблюдение
8.	Дыхательная гимнастика	3	1	2	Наблюдение
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	-	2	Опросы, тесты, открытое занятие. Показательные выступления
	Всего часов:	144	14	130	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Техника безопасности.**

Теория: правила безопасного поведения при занятиях спортивной аэробикой. Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий в зале. Первая доврачебная медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой.

### **2. Строевые упражнения.**

Теория: понятия строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое. Понимание об особенностях стоп, подъемов, коленей. Линия рук, положение головы и плеч. Виды построения и перестроения, способы ходьбы.

#### Практика:

а) базовые шаги: джампингджек, выпад, подъем колена, скрип.

б) элементы сложности: шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе).

в) акробатика: мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка».

Различные способы ходьбы - на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами; все виды перестроений (перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение уступами из шеренги, уступами из колонны по одному, в колонну по три и т.д).

### **3. Базовая аэробика**

Теория: базовые шаги степ-аэробики и их модификации (повторение), альтернативные шаги степ-аэробики. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).

#### Практика.

Разучивание базовых упражнений:

1. Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».
2. Разучивание базового упражнения «Степ – ап».

3. Степ – аэробика и нашагивание на платформу.
4. Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик».
5. Базовое упражнение «Ви – степ».
6. Базовое упражнение «Выпад на степ».
7. Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.
8. Разучивание базового упражнения «Выпад со ступа».

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку; упражнения для спины и пресса; обучение разновидностям альтернативных шагов степ-аэробики; упражнения на координацию движений на месте, силовые упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление, релаксация; совершенствование индивидуального комплекса; совершенствование техники базовых элементов аэробики; разучивание связки базовой аэробики, комплексы упражнений для верхнего плечевого пояса.

#### **4. Степ – аэробика.**

Теория: развитие спортивной аэробики в России. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). Здоровый образ жизни: понятие, основные принципы. Специальная терминология. Принципы составления композиций из связок, специальная терминология, степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

Практика: Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики. Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами. Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Разучивание комбинаций степ-аэробики для выступлений.

## **5. Танцевальная аэробика.**

Теория: история танцевальной аэробики. Принципы движения танцевальной аэробики. Оздоровительный эффект танцевальной степ-аэробики, противопоказания.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики. Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.

Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах, совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики. Создание собственных композиций.

## **6. Силовая аэробика.**

Теория: особенности силовой аэробики. Оздоровительный эффект силовой аэробики, противопоказания.

Практика: освоение комплекса силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств, упражнений на релаксацию.

## **7. Фитбол-аэробика.**

Теория: знакомство с фитбол-гимнастикой. Подвижные игры. Фитбол-аэробика как технология сохранения здоровья учащихся.

Практика: разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.

Практика: разучивание и выполнение упражнений на фитболах, сочетание упражнений, создание композиций.

## **8. Дыхательная гимнастика.**

Теория: значение дыхательной гимнастики как одно из средств профилактики заболеваний.

Практика: разучивание упражнений «Поезд», «Что мы чувствуем в лесу», «Ветерок», «Кто здесь спрятался?», «Теплое – холодное

дыхание», «Воздушный футбол», «Выюга», «Берлога», «Мишка», «Горка», «Сдуй снежинку», «Горячий чай».

#### **9. Промежуточная итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация:

Итоговая аттестация: показательное выступление.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	22.01.2024	30.06.2024	21	36	86	144	2 занятия по 2 часа в неделю
	02.09.2024	15.12.2024	15		58		

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с учащимися в течение календарного года.

Начало учебного года: 22 января 2024 года, окончание 15 декабря 2024 года.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. В день проводится не более одного занятия. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности подростков целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у подростка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующем развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности подростков являются использованные при работе приёмы, в том числе:

#### Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе тренером-преподавателем образца движения или его отдельных двигательных элементов;

- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи тренера-преподавателя, уточняющего положение отдельных частей тела подростка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению детей о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного тренером движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

#### Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, закрепление полученных знаний и навыков. Упражнения направлены на развитие и укрепление мышц плечевого пояса, живота, спины, ног. Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя, стоя.

Далее идет обучение основным движениям аэробики.

Последний элемент основной части – подвижная игра. Для восстановления частоты пульса и подведения итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа, дыхательная гимнастика.

### **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения;
- степ - платформы по количеству занимающихся;
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флаги, обручи, гимнастические коврики по количеству детей и другое.

### **Кадровое обеспечение**

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель». Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

## **Методические материалы**

- Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2012.
- Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: канд. пед наук / Г. М Михалина; РГУФК, МГАФК. - М., 2005. — 23 с.
- Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер ОС, Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова МВ. — М.: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007 — 53 с.
- Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000.
- Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. - 12 с.
- Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие. М.: 2000. – 186 с.

## **Электронные образовательные ресурсы**

- Министерство просвещения России. - <https://edu.gov.ru>
- Министерство науки и высшего образования российской федерации (Минобрнауки): сайт. - <https://minobrnauki.gov.ru>
- Российское образование. Федеральный портал. - <http://www.edu.ru/map/do>
- Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - <http://www.sport-4health.com/step.php>.
- RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitnes/10.html>.
- Первый рубрикатор сайтов [Электронный ресурс] / Степ-аэробика: что это, для кого, какие результаты. <http://1-rs.com/article/step-aerobika-chto-eto-dlya-kogo-kakie-rezulattyi.html>.

- Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики.: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.
- Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика.  
<http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1892-step-aerobika>.
- Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика.  
[http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html).
- Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].-  
<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>.
- Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс]  
<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586744>.
- Спорт и туризм [Электронный ресурс] / Оздоровительная аэробика.  
[http://www.0zd.ru/sport\\_i\\_turizm/ozdorovitelnaya\\_aerobika.html](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/ozdorovitelnaya_aerobika.html).

### **2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы**

Промежуточная аттестация проводится в мае.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в декабре с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств подростка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 1)
- показательные выступления.

## **Список литературы**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;

## **Литература, использованная при составлении программы**

- 9.Андресян, К. Б. Классификация тренировочных нагрузок в спортивной аэробике по характеру энергообеспечения / К.Б. Андресян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы XX республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1990.
10. Веревкина, Е. А. Методика анализа содержания соревновательных программ в спортивной аэробике / Е. А. Веревкина, Г. Н. Пшеничникова, О. А. Сухостав. – Омск: СибАДИ, 2004.
11. Гущина, Н.В. Приемы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой / Н.В. Гущина, Л.В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010
12. Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола: Метод.пособие / науч.-исслед. ин-т физ.культ. Всеросс. - М.: ВНИИФК, 1993. – С. 15-20.
13. Елина, М.С. Спортивная аэробика в России / Елина М.С. // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи: сб. тез. - М., 2000.
14. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- 129 с.
15. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России.- 2002.
16. Методика развития координационных способностей девочек 10-12 лет, занимающихся спортивной аэробикой / С.С. Максимова, А.Н. Пермяков, А.Г. Щенникова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: сб. матер. Всерос. науч.-метод. Конф.-Чайковский, 2004. - Ч. 1.
17. Поздеева, Е. А. Типичные ошибки в технике исполнения элементов соревновательных программ в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева. – Омск: СибГУФК, 2005. – 104 с.

18. Мартынов, А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук / А.А. Мартынов. – Волгоград, 2004. – С. 3-4, 10-11.
19. Рябухина, Т.И. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Рябухина. – Волгоград, 2006. – С. 3-5, 8-9
20. Скачкова, Е.Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Скачкова. - Спб. - 2002. - С. 10-11.
21. Сомкин, А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Сомкин. – СПб., 2003. – С. 26-34.

### **Литература для обучающихся и родителей**

22. Елина, М.С. Спортивная аэробика в России / Елина М.С. // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи: сб. тез. - М., 2000. - С. 54-56.
23. Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2003.- №5. – С.24-25.
24. Ковшурова, Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е.О. Ковшурова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года, Россия, Спб: Материалы конгресса.- СПб., 2003. – Т.1.- С. 224-226.
25. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
26. Комплексная физическая подготовка на начальном этапе тренировки в спортивной аэробике: матер. региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению № 19 – Физическая

культура и спорт, Волгоград, 11 – 14 ноября 2003 г., ВГАФК. – Волгоград, 2004. – С.78-81.

27. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб. науч. трудов. – СПб., 2008.- Вып.VI.- С. 84-92.

28. Крючек, Е.С. Спортивная аэробика: содержание и модельные характеристики / Е.С. Крючек // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2003. - №5. – С. 24-25.

29. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. – С. 81-84.

30. Спортивная аэробика: Как понравится судьям? Советы чемпионов // Аэробика. – 2000. - №4. – С. 20-22.

**Критерии и показатели для оценки личностных и  
метапредметных результатов обучающихся**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Проявляется/ не проявляется</b>
<b>Взаимодействие в команде.</b> Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	<p>1. Вступает во взаимодействие с детьми</p> <p>2. Вступает во взаимодействие с педагогом</p> <p>3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно</p> <p>4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы</p> <p>5. Просит и принимает помощь сверстников</p>	
Среднее значение		
<b>Познавательная активность</b> Желание узнавать новое	<p>1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы</p> <p>2. Воспроизводит информацию по итогам занятия</p> <p>3. Умеет вычленять главное из полученной информации.</p>	

	4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
	2. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
Среднее значение		
<b>Ответственность</b>  Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
	2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
	3. Доводит начатую работу до конца	
	4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
	5. Выполняет взятые на себя обязательства	
Среднее значение		
<b>Социальная идентичность</b>  Индивидуальное чувство принадлежности к секции.	1. Принимает правила и традиции группы	
Убежденность в собственной	2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	

значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
	4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
	5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-балльная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и

ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

- низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

- недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае – итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен С 13.09.2025 по 13.09.2026