

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

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 5

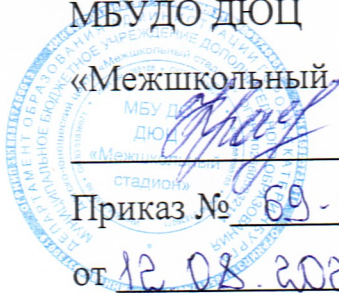
от 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

 А.С. Красовская

Приказ № 69-0

от 12.08.2026

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

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Криницына Н.А.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты	6
1.4.	Содержание программы	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	16
3.	Список литературы	17
4.	Приложение № 1	19
5.	Приложение № 2	20
6.	Приложение № 3	22

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «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;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- 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».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил 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»;
- 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 РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

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 основной 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, воздействующих 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 воздействие 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.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» предназначена для детей с 11 до 13, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Условия зачисления на программу: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям степ-аэробикой. Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся

В возрасте 11–13 лет (5–7 классы) ребёнок находится на стыке детства и подросткового периода. Этот этап характеризуется интенсивными изменениями в разных сферах, что важно учитывать при проектировании программы. В этот период происходят значительные изменения в организме, которые напрямую влияют на способность осваивать двигательные навыки, переносить нагрузки и сохранять мотивацию.

- **Психологические особенности.** Ведущей становится потребность в общении со сверстниками, ребёнок активно ищет своё место в группе. Одновременно проявляется стремление к самостоятельности, может возникать негативизм в общении со взрослыми. Эмоциональный фон нередко неустойчив. В познавательной сфере происходит переход к более абстрактному мышлению, но детям ещё сложно долго концентрироваться на монотонной задаче. Часто наблюдается мотивационный кризис: интерес к занятиям может снижаться, если не видеть в них личного смысла или возможности проявить себя в общении.
- **Социальные особенности.** Роль коллектива сверстников резко возрастает. Подросток сильно подвержен влиянию группы, боится потерять в ней статус. Одновременно могут обостряться отношения с родителями из-за стремления к независимости.
- **Физиологические особенности.** В возрасте 11–13 лет идёт интенсивный рост: быстро увеличиваются длина тела и размеры костей. При этом позвоночник остаётся достаточно подвижным и податливым, поэтому чрезмерные или односторонние нагрузки могут способствовать формированию нарушений осанки. Одновременно активно развивается мышечная система: у девочек интенсивный прирост мышечной массы часто приходится на 11–12 лет, у мальчиков — на 13 лет. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы ещё функционально незрелы: адаптационные возможности при мышечной работе ниже, чем у взрослых, быстрее снижается насыщение крови кислородом. Это требует тщательного дозирования нагрузки и обязательного включения этапов восстановления.
- **Двигательные особенности.** В этом возрасте увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность воспроизводить заданный

темپ движений. Это создаёт хороший потенциал для освоения сложных координационных связей в степ-аэробике. Однако на начальном этапе детям может быть сложно одновременно контролировать движения ног на платформе, ритм музыки и работу рук - требуется поэтапное освоение. Также в этот период активно развивается чувство равновесия, что напрямую связано с безопасностью при работе на степ-платформе.

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.

Реализация программы предусматривает занятия в спортивном зале и на улице.

Объем программы: Общий объем программы 288 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 144 часа в год

Срок освоения: 2 года.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 2 лет в одной образовательной организации. Уровень программы – базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Формы и методы организации образовательного процесса, виды занятий.

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности – индивидуальная, 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, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие.

Формы подведения результатов: наблюдение, творческое испытание, опрос, сдача нормативов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и развитие физических способностей посредством занятий степ-аэробикой; укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и развитие позитивной самооценки.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить подготовительные, подводящие, базовые элементы и шаги степ-аэробики;
- освоить элементы хореографии;
- развить музыкально-двигательные навыки;
- развить творческие способности и эстетический вкус;
- получить опыт участия в соревнованиях.

Развивающие:

- укрепить здоровье и содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма;
- содействовать формированию правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- повысить общую физическую подготовку и воздействовать на развитие специальных физических качеств.

Воспитательные:

- сформировать и укрепить навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- воспитать навыки дисциплины, уважительного отношения к окружающим;
- сформировать у обучающихся стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой;
- воспитать у обучающихся дисциплинированность, аккуратность и старательность.

1.3. Планируемые результаты освоения программы**Личностные:**

- сформируются навыки взаимоотношений в коллективе со сверстниками и педагогами, формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформируется у обучающихся стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- сформируется стойкий интерес к занятиям степ-аэробикой

Метапредметные:

- будут сформированы знания о здоровом образе жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- будут развиты и усовершенствованы физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки, сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- будут сформированы знания о роли физической культуры для укрепления здоровья, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека;
- будут развиты творческие способности, эстетический вкус и музыкально-двигательная подготовка.

Предметные:

- будут освоены подводящие упражнения для выполнения основных элементов техники степ-аэробики;
- будут знать основные элементы упражнений в степ-аэробике;
- будут знать основы техники выполнения базовых элементов степ-аэробики;
- будут иметь опыт участия в соревнованиях.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации, контроля
		1 год обучения	2 год обучения	
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности	2/0	2/0	Опрос
2	Строевые упражнения	1/3	1/3	Наблюдение
3	Базовая аэробика	6/8	4/14	Наблюдение
4	Степ-аэробика	6/30	4/28	Наблюдение, творческое испытание
5	Танцевальная аэробика	6/24	4/26	Наблюдение, творческое испытание
6	Силовая аэробика	6/17	4/26	Наблюдение, творческое испытание
7	Фитбол-аэробика	2/20	2/13	Наблюдение
8	Дыхательная гимнастика	1/2	1/2	Наблюдение
9	Участие в соревнованиях	2/6	2/6	Наблюдение
10	Промежуточная и итоговая аттестация	0/2	0/2	Сдача нормативов по ОФП, выполнение нормативов по степ-аэробике
Итого:		32/112	20/124	

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности	2	2	0	Опрос
2	Строевые упражнения	4	1	3	Наблюдение
3	Базовая аэробика	14	6	8	Наблюдение
4	Степ-аэробика	36	6	30	Наблюдение, творческое испытание
5	Танцевальная аэробика	30	6	24	Наблюдение, творческое испытание
6	Силовая аэробика	23	6	17	Наблюдение, творческое испытание
7	Фитбол-аэробика	22	2	20	Наблюдение
8	Дыхательная гимнастика	3	1	2	Наблюдение
9	Участие в соревнованиях	8	2	6	Наблюдение
10	Промежуточная аттестация	2	0	2	Сдача нормативов по ОФП, выполнение нормативов по степ-аэробике
Всего часов:		144	32	112	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка Техника безопасности.

Теория: правила безопасного поведения при занятиях спортивной аэробикой. Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий в зале. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой. Развитие спортивной аэробики в России. Ведущие спортсмены и тренеры. Значение и место спортивной аэробики в системе физического воспитания. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Здоровый образ жизни: понятие, основные принципы. Определение понятий: здоровье, физическая культура, спорт, физическое воспитание, Значение разносторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Понятие двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Раздел 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: базовые шаги: джампингжек, выпад, подъем колена, скип. Элементы сложности: шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). Акробатика: мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка».

Совершенствование навыков различных способов 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.).

Раздел 3. Базовая аэробика.

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

Практика: Повторение базовых шагов в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near). Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте. Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Упражнения на координацию движений на месте. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Разучивание связки базовой аэробики,

Раздел 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. Разучивание базового упражнения «Степ – ап». Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ». Степ – аэробика и нашагивание на платформу. Разучивание базового упражнения «Шаг – колено», «Шаг – кик». Базовое упражнение «Ви – степ». Базовое упражнение «Выпад на степ».

Раздел 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. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, релаксация. Разучивание и выполнение комплекса на степ–платформах со скакалками.

Раздел 6. Силовая аэробика.

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

Практика:

Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на релаксацию.

Раздел 7. Фитбол-аэробика.

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

Практика: совершенствование выполнения базовых упражнений на фитболах.

Раздел 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», «Вьюга», «Берлога», «Мишка», «Горка», «Сдуй снежинку», «Горячий чай».

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

Теория: Ранняя предсоревновательная подготовка: получение информации о предстоящем соревновании (мероприятии) и основных участниках (конкурентах); получение информации об уровне тренированности спортсмена, определение цели выступления в конкретных соревнованиях.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию (мероприятию): психологическая настройка непосредственно перед выступлением, достижение состояния боевой готовности. Стабилизация эмоционального состояния: словесные воздействия тренера, самовоздействия, переключение внимания на объекты, вызывающие положительные эмоциональные реакции, фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание музыки, успокаивающая разминка.

Практика: Развитие волевых качеств: постановка ясных и конкретных целей и задач при подготовке к районным и городским соревнованиям. Выступление на соревнованиях.

Раздел 10. Промежуточная аттестация.

Практика: сдача нормативов по ОФП и выполнение нормативов по степ-аэробике.

Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности	2	2	0	Опрос
2	Строевые упражнения	4	1	3	Наблюдение
3	Базовая аэробика	18	4	14	Наблюдение
4	Степ-аэробика	32	4	28	Наблюдение, творческое испытание
5	Танцевальная аэробика	30	4	26	Наблюдение, творческое испытание
6	Силовая аэробика	30	4	26	Наблюдение, творческое испытание
7	Фитбол-аэробика	15	2	13	Наблюдение
8	Дыхательная гимнастика	3	1	2	Наблюдение
9	Участие в соревнованиях	8	2	6	Наблюдение
10	Итоговая аттестация	2	0	2	Сдача нормативов по ОФП, выполнение нормативов по степ-аэробике
Всего часов:		144	24	120	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка Техника безопасности.

Теория: Степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий в зале. Собеседование, введение в учебный курс. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).

Соблюдение правил личной гигиены. Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой. Техника безопасности на занятиях.

Определение понятий: здоровье, физическая культура, спорт, физическое воспитание, Значение разносторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Понятие двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Гигиенический режим спортсмена: режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Определение понятия коллектива, коллективных ценностей. Культура общения, взаимопомощь и ответственность – необходимые условия формирования полноценного коллектива.

Причины травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

Специальная терминология.

Раздел 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: базовые шаги: джампинджек, выпад, подъем колена, сип. Элементы сложности: шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). Акробатика: мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка».

Совершенствование навыков различных способов 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.).

Раздел 3. Базовая аэробика.

Теория: базовые шаги степ-аэробики и их модификации (повторение), альтернативные шаги степ-аэробики. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Упражнения для спины и пресса, ног и рук.

Практика: Повторение базовых шагов в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, neap и т. д.). Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса. Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Упражнения на расслабление, релаксация. Стретчинг. Выполнение комплекс силовых упражнений для мышц живота. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетик. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Разучивание связки базовой аэробики. Комплексы упражнений для верхнего плечевого пояса.

Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел 4. Степ-аэробика.

Теория: Здоровый образ жизни: понятие, основные принципы. Специальная терминология. Принципы составления композиций из связок, специальная терминология.

Практика: Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Разучивание базового упражнения «Степ – ап». Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ». Степ – аэробика и нашагивание на платформу. Разучивание базового упражнения «Шаг – колено», «Шаг – кик» Базовое упражнение «Ви – степ». Базовое упражнение «Выпад на степ»

Раздел 5. Танцевальная аэробика.

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

Практика: Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса. 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 комбинации базовой аэробики для выступлений.

Раздел 6. Силовая аэробика.

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

Практика:

Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на релаксацию.

Раздел 7. Фитбол-аэробика.

Теория: знакомство с фитбол-гимнастикой. Подвижные игры.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на фитболах совершенствование выполнения упражнений.

Раздел 8. Дыхательная гимнастика.

Теория: упражнения дыхательной гимнастики.

Практика: совершенствование упражнений «Поезд», «Что мы чувствуем в лесу», «Ветерок», «Кто здесь спрятался?», «Теплое – холодное дыхание», «Воздушный футбол», «Вьюга», «Берлога», «Мишка», «Горка», «Сдуй снежинку», «Горячий чай».

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

Теория: Ранняя предсоревновательная подготовка: получение информации о предстоящем соревновании (мероприятии) и основных участниках (конкурентах); получение информации об уровне тренированности спортсмена, определение цели выступления в конкретных соревнованиях.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию (мероприятию): психологическая настройка непосредственно перед выступлением, достижение состояния боевой готовности. Стабилизация эмоционального состояния: словесные воздействия тренера,

самовоздействия, переключение внимания на объекты, вызывающие положительные эмоциональные реакции, фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание музыки, успокаивающая разминка.

Практика: Развитие волевых качеств: постановка ясных и конкретных целей и задач при подготовке к районным и городским соревнованиям. Выступление на соревнованиях.

Раздел 10. Итоговая аттестация.

Практика: сдача нормативов по ОФП и выполнение нормативов по степ-аэробике.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	1 сентября	31 мая	36	72	4	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2-й год	1 сентября	31 мая	36	72	4	144	2 занятия по 2 часа в неделю

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. 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 обучения по программе «Степ-аэробика» целесообразно использование методов:

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. У обучающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих

упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;

- правильному физическому развитию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формированию правильной осанки.

Рекомендуемая структура занятия:

Учебно-тренировочное занятие по степ-аэробике имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Вводная (подготовительная) часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т. к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным элементам степ-аэробики. Далее идет обучение связкам элементов степ-аэробики.

Заключительная часть. Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния, т. е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

Материально-техническое обеспечение

- Просторный спортивный зал.
- Музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения.
- Степ- платформы – 15 шт.
- Мячи, фитболы, гантели, ленточки, флажки, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, утяжелители для ног – по 15 шт.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование. 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-аэробики для групп начальной подготовки / В. М. Меркулова. — 2012.
- Михалина, Г. М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Михалина ; РГУФК, МГАФК. — Москва, 2005. — 23 с.
- Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / О. С. Слуцкер, Л. В. Сиднева, Г. А. Зайцева, М. В. Сахарова ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России. — Москва, 2007. — 53 с.
- Селуянов, В. Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре // Аэробика. — 2000.
- Сиднева, Л. В. Степ-аэробика / Л. В. Сиднева. — Троицк, 1997. — 12 с.
- Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания : учебное пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. — Москва, 2000. — 186 с.

Электронные образовательные ресурсы

- Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992> (дата обращения: 26.07.2026).
- Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586744> (дата обращения: 26.07.2026).
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки) [Электронный ресурс]: официальный сайт. — URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 26.07.2026).
- Министерство просвещения России [Электронный ресурс]: официальный сайт. — URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 26.07.2026).

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Формы промежуточной аттестации: мониторинг ОФП.

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

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- мониторинг ОФП (приложение 1);
- мониторинг выполнения нормативов по степ-аэробике (приложение 2);
- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 3).

Список литературы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- 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 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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Литература, использованная при составлении программы

- Андреасян, К. Б. Классификация тренировочных нагрузок в спортивной аэробике по характеру энергообеспечения / К. Б. Андреасян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов : тезисы XX республиканской научно-методической конференции. — Ереван, 1990.
- Веревкина, Е. А. Методика анализа содержания соревновательных программ в спортивной аэробике / Е. А. Веревкина, Г. Н. Пшеничникова, О. А. Сухостав. — Омск : СиБАДИ, 2004.
- Гущина, Н. В. Приёмы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой / Н. В. Гущина, Л. В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2010.
- Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола : методическое пособие / Научно-исследовательский институт физической культуры Всероссийского НИИФК. — М. : ВНИИФК, 1993. — С. 15–20.
- Елина, М. С. Спортивная аэробика в России / М. С. Елина // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи : сборник тезисов. — М., 2000.
- Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — 129 с.
- Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. — М. : Федерация аэробики России, 2002.
- Мартынов, А. А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А. А. Мартынов. — Волгоград, 2004. — С. 3–4, 10–11.

- 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 : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. — Чайковский, 2004. — Ч. 1.
- Поздеева, Е. А. Типичные ошибки в технике исполнения элементов соревновательных программ в спортивной аэробике / Е. А. Поздеева. — Омск : СибГУФК, 2005. — 104 с.
- Рябухина, Т. И. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Т. И. Рябухина. — Волгоград, 2006. — С. 3–5, 8–9.
- Скачкова, Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Е. Ю. Скачкова. — СПб., 2002. — С. 10–11.
- Сомкин, А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук / А. А. Сомкин. — СПб., 2003. — С. 26–34.

Литература для обучающихся и родителей

- Елина, М. С. Спортивная аэробика в России / М. С. Елина // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи : сборник тезисов. — М., 2000. — С. 54–56.
- Ковшунова, Е. О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е. О. Ковшунова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», 9–11 сентября 2003 года, Россия, СПб : материалы конгресса. — СПб., 2003. — Т. I. — С. 224–226.
- Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — С. 123–129.
- Комплексная физическая подготовка на начальном этапе тренировки в спортивной аэробике : материалы 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.
- Крючек, Е. С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е. С. Крючек // Гимнастика : сборник научных трудов. — СПб., 2008. — Вып. VI. — С. 84–92.
- Крючек, Е. С. Спортивная аэробика: содержание и модельные характеристики / Е. С. Крючек // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. — 2003. — № 5. — С. 24–25.
- Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. — М. : Просвещение, 1994. — С. 81–84.
- Спортивная аэробика: как понравиться судьям? Советы чемпионов // Аэробика. — 2000. — № 4. — С. 20–22.
- Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. — 2003. — № 5. — С. 24–25.

Мониторинг ОФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО	Быстрота (бег на 30 м.)	Прыжок в длину с места (см)	Гибкость	Силовые качества	
					Подъем корпуса, лежа на спине (количество раз/минуту)	Отжимания в упоре лежа

Критерии оценивания:

Уровень	Быстрота (бег на 30 м.)	Прыжок в длину с места (см)	Гибкость	Силовые качества	
				Подъем корпуса, лежа на спине (количество раз/минуту)	Отжимания в упоре лежа
Высокий	5,2 сек	167 см	+13	35	15
Средний	5,7 сек	147 см	+6	27	9
Низкий	6сек	132 см	+4	20	6

5.	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки
6.	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Обучающиеся выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки:

- высокий – 15-18 баллов;
- средний – 10-14 баллов;
- низкий – 6-9 баллов.

Результаты итоговой диагностики фиксируются педагогом в листе Мониторинга.

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

Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
	2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
	3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
	4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
	5. Просит и принимает помощь сверстников	
Среднее значение		
Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
	2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
	3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
	4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
	2. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
Среднее значение		
Ответственность 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		
Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к	1. Принимает правила и традиции группы	
	2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	

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-бальная 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 закреплённостью 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