

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1»

**Рассмотрено**  
Руководитель ШСК

**Согласовано**  
Заместитель директора

**Утверждаю**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_  
Е.Н. Куксенко  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная  
«СТЕП-АЭРОБИКА»**

Возраст: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 год  
Уровень: базовый

Автор составитель программы:  
Кожевникова Ольга Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск  
2024- 2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа по степ-аэробике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Степ-аэробика – один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира и очень популярный, в частности, в России, как в школьном образовании, так и в дошкольном. Движения выполняются с использованием специальной степ-платформы, с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье-сберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям, обеспечивающим школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по степ-аэробике.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

### **Рабочая программа курса «Степ-аэробика» для обучающихся составлена на основе:**

- Требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002
- Примерной программы по физической культуре предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.
- Основная образовательная программа основного общего образования
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 2004
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012;
- Положение о Рабочей программе (Приказ директора МАОУ лицей №1)

В процессе деятельности у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия степ-аэробикой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Недельная нагрузка для обучающихся группы первого года обучения составляет 3 академических часа в неделю. Тренировочный период 35 учебных недель 105 академических часов.

### **Описание курса в учебном плане**

**Основные методы**, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться тренером или с участием медика. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Изучение техники базовых и танцевальных шагов проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового, а также индивидуального метода. Овладение техникой шагов и комбинаций осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

**Основной формой организации** и проведения учебно-тренировочного процесса является групповая тренировка. Тренировка по степ-аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всей тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые средства обучения: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще-развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

Задачи основной части (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств ученика.

Задачи заключительной части (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, семенящий бег, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания тренера. Самооценка своей деятельности самими обучающимися, анализируют свои ошибки и замечания тренера.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма занимающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Методическое обеспечение программы. Методическая литература по аэробике, видеоматериалы с выступлениями лучших команд России и мира по степ-аэробике. Наглядные пособия с изображением техники шагов.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания положительных личностных качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В процессе работы большое значение приобретает соблюдение следующих условий:

- личный пример и педагогическое мастерство;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия: обсуждение и анализ соревновательной деятельности учащихся; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; экскурсий; тематических бесед, оформление стендов и газет; посвящение в спортсмены.

### **Общая характеристика курса**

Программа курса «Степ-аэробика» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс, овладение основами техники степ-аэробики и других физических упражнений

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных **задач:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими

упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Содержание учебного курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**История фитнес-аэробики-** 9 ч. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Физическое совершенствование-** 24 ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности –** 21 ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с

учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики- 51 ч.**

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

#### Функциональная тренировка (тренинг):

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты

## Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате изучения курса «Степ-аэробика» обучающимися средней школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и

результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

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

**Предметные результаты** изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Система оценки планируемых результатов**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Степ-аэробика» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.



## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объём учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 24.03 -30.03

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел программы, количество часов	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	План	Факт				
1			<b>История фитнес-аэробики- 9 ч.</b>	Вводный инструктаж. Первичный на рабочем месте. История развития фитнес – аэробики в мире и России.	2	Рассказывать об истории олимпийского движения, о великих спортсменах – олимпийцах России, их достижениях. Рассказывать об истории развития фитнеса в мире и россии, называть и отличать виды аэробики.
2				Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре	3	
3						
4						
5						
6				Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.	3	
7						
8						
9			<b>Физическое совершенствование – 24 ч.</b>	Тестирование начального уровня физического развития.	3	Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укрепления здоровья. Определять оптимальный двигательный
10				Развитие гибкости и подвижности в суставах	3	
11						
12						
13						
14						

15				Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди.	3	режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий физ. упражнениями.
16				Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей.	3	
17						
18				Комплексы и комбинации на воспитание силы	3	
19						
20						
21				Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости.	3	
22						
23						
24						
25				Комплексы и комбинации на воспитание координации движений.	3	
26						
27						
28						
29						
30			Упражнения и комплексы на воспитание быстроты.	3		
31			<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности- 21 ч.</b>	Разучивание базовых шагов, движения руками.	3	Раскрывать способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья. Составлять комплекс упражнений для развития
32						
33				Закрепление базовых шагов, движения руками.	3	
34						
35						
36						
37						
38						

39				Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	3	гибкости, координации и выполнять их во время самостоятельных занятий. Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий.
40				Составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	3	
41						
42				Выполнение базовых шагов с музыкальным сопровождением.	3	
43						
44				Соединение элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	3	
45						
46						
47				Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости. Сдача нормативов	3	
48						
49						
50			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики- 51 ч.</b>	Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением.	3	Определять основные признаки утомления, регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий. Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели. Описывать технику выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки во время выполнения базовых шагов, анализ, исправление их.
51				Выполнение базовых шагов блочным методом с музыкальным сопровождением.	3	
52						
53				Демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение.	3	
54						
55						
56				Разучивание танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений	3	
57						
58				Закрепление танцевальных шагов, основные элементы танцевальных движений.	3	
59						
60				Разучивание базовых элементов степ-аэробики.	3	
61						
62						
63						
64						
65						
66						
67						
68						
69						

70						<p>Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.</p>
71						
72				Закрепление базовых элементов степ-аэробики.	<b>3</b>	
73						
74						
75				Сравнение классической и степ-аэробики.	<b>3</b>	
76						
77						
78				Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой.	<b>3</b>	
79						
80						
81				Подбор упражнений в показательные выступления.	<b>3</b>	
82						
83						
84				Разучивание комплекса для показательных выступлений.	<b>6</b>	
85						
86						
87						
88						
89						
90				Разминка и подбор упражнений для показательного выступления 1 ч		
91				Разминка и подбор упражнений для показательного выступления 1 ч		
92				Разучивание комплекса для показательного выступления 1 ч		
93				Разучивание комплекса для показательного выступления 1 ч		

94			ОФП и разучивание комплекса для показательного выступления	1 ч	
95			Закрепление комплекса для показательного выступления	1 ч	
96			Закрепление комплекса для показательного выступления	1 ч	
97			Закрепление комплекса для показательного выступления	1 ч	
98			Тестирование гибкости и ОФП	1 ч	
99			Тестирование силы и ОФП	1 ч	
100			Тестирование выносливости и ОФП	1 ч	
101			Тестирование координации и ОФП	1 ч	
102			Повтор комплекса для показательного выступления	1 ч	
			Итого часов:		<b>102</b>

