

**Управление образования администрации
Вельского муниципального района Архангельской области**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Дом детского творчества"**

Принято на заседании
Методического совета
« 25 » августа 20 25 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «ДДТ»

 / И.Н. Лоскутова/
« 25 » августа 20 25 г.

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

авторская программа, модульная, разноуровневая

Возраст обучающихся – 5-15 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Никитинская Ирина Юрьевна

г. Вельск – 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (далее – Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность, является авторской и разработана для детей в возрасте от 5 до 15 лет. Программа направлена на формирование и развитие физической активности, выносливости, координации движений, чувства ритма, а также укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие общей моторики через овладение основами степ-аэробики. Программа модульная, включающая стартовый ознакомительный уровень для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста и более углубленный базовый уровень для обучающихся школьного возраста.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391;
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Минтруда России от 22.09.2021 года № 652н;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09-3242);
- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 г.);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Методические рекомендации к санитарным нормам и правилам, регулирующим вопросы обеспечения условий образовательной деятельности, оказания услуг по воспитанию и обучению МР 2.4.0380-25 (утверждено руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 30.05.2025);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от.28.01.2021 №2);
- Уставом МБУДО «ДДТ»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ДДТ»;
- Положением о правилах приема, порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МБУДО «ДДТ»;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и

- промежуточной аттестации обучающихся в МБУДО «ДДТ»;
- Положением об организации обучения по индивидуальному учебному плану в МБУДО «ДДТ»;
 - Методической инструкции по разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «ДДТ».

Актуальность Программы обусловлена тем, что ее реализация способствует пробуждению у детей интереса к здоровому образу жизни, развитию выносливости, силы, координации движений, гибкости, чувства ритма, а также формированию таких качеств, как дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, умение работать в команде и преодолевать трудности. Программа направлена на укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа отвечает потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области формирования здорового, физически активного и социально успешного поколения. Программа соответствует задачам, поставленным в рамках реализации федеральных проектов, таких как "Укрепление общественного здоровья", "Спорт - норма жизни" и "Развитие дополнительного образования детей", а также требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, направленным на развитие у обучающихся универсальных учебных действий, в том числе в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Возможность использования Программы в других образовательных системах: программа реализуется в МБУДО «ДДТ» в рамках образовательной программы учреждения и с учетом специфических возможностей учреждения. Возможно использование программы в других образовательных системах: на базе общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждениях, а также в учреждениях отдыха и оздоровления детей (лагерях с дневным или круглосуточным пребыванием) в ходе реализации договоров о сетевом взаимодействии и при наличии необходимых материально-технических условий (зала для занятий с противоскользящим покрытием, спортивного инвентаря - степ-платформы, аудиоаппаратуры).

Цель Программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни через освоение базовых элементов степ-аэробики.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- ознакомить с основами степ-аэробики;
- обучить правильной технике выполнения базовых шагов;
- способствовать формированию музыкально-ритмического восприятия;

Развивающие задачи:

- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать физическую выносливость и силу;
- стимулировать формирование коммуникативных навыков;

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, стремление к саморазвитию;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой;
- способствовать формированию чувства ответственности за собственное здоровье.

Отличительными особенностями Программы является то, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающиеся получают одновременно с их практическим применением. Это позволяет обучающимся не только осознанно выполнять двигательные действия, но и понимать их смысл и роль в построении композиции. Такой подход является наиболее продуктивным и целесообразным при

изучении двигательной и музыкально-ритмической деятельности, способствует эффективному усвоению материала и развитию устойчивого интереса к степ-аэробике.

Кроме того, Программа предусматривает возможность реализации в сетевой и/или дистанционной форме при соблюдении следующих условий: наличие у обучающихся и педагогов доступа к стабильному интернет-соединению, оборудования для видеосвязи (компьютера, планшета или смартфона с камерой), специально подготовленного безопасного пространства для занятий дома, а также методических и видеоматериалов, адаптированных для дистанционного обучения. Возможность сетевого взаимодействия с другими образовательными учреждениями позволяет расширить доступ детей к занятиям, обеспечить гибкость образовательного процесса и повысить его индивидуализацию.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- Принцип последовательности - освоение двигательных элементов и ритмических комбинаций происходит поэтапно, с опорой на ранее изученные упражнения и навыки.
- Принцип «от простого к сложному» - от элементарных шагов и базовых движений к усложненным связкам и танцевальным композициям.
- Принцип деятельности - дети активно вовлекаются в двигательную, игровую и творческую деятельность, что формирует у них мотивацию и интерес к занятиям.
- Принцип доступности - содержание и методы обучения адаптированы к возрастным и индивидуальным возможностям каждого ребёнка.
- Принцип системности - формирование двигательных умений и музыкально-ритмического восприятия осуществляется в логически выстроенной последовательности.
- Принцип полноты - охватываются все компоненты: физическое развитие, музыкальность, координация, коммуникативные навыки, творческая активность.

Методы и приёмы, применяемые в работе с детьми:

- Словесные методы: пояснения, обсуждение задач занятия, краткие комментарии к упражнениям.
- Наглядный метод: показ движений, видеоуроки, использование зеркала или экранной трансляции движений.
- Игровой метод: проведение занятий в форме сюжетно-ролевых, подвижных и ритмических игр.
- Практические упражнения: регулярное выполнение двигательных заданий, повторение степ-комбинаций, самостоятельная тренировка элементов.
- Интерактивный метод: выполнение заданий в парах и группах, совместное разучивание и показ связок.

Программа предусматривает вариативность использования педагогических технологий:

- Здоровье сберегающие технологии - соблюдение двигательного режима, щадящие физические нагрузки, чередование активности и отдыха.
- Технология группового обучения - освоение степ-аэробики в команде способствует формированию умений работать в коллективе.
- Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - учет индивидуальных способностей, уровня подготовки и темпа освоения материала.
- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - использование видеоматериалов, онлайн-уроков, презентаций.
- Педагогика сотрудничества - поддержание доброжелательной атмосферы, партнерские отношения между педагогом и обучающимися.
- Технологии уровневой дифференциации - задания различной степени сложности в зависимости от возрастной группы и физической подготовки.
- Проектная технология - создание обучающимися собственных ритмических композиций или мини-выступлений с элементами степ-аэробики.

Характеристика обучающихся по Программе

Настоящая Программа разработана для обучающихся 5-15 лет. На программу могут быть зачислены девочки и мальчики без специального отбора и подготовки. При наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий степ-аэробикой.

Форма обучения: очная, групповая.

Количество обучающихся в группе: от 5 до 12 человек. Это обусловлено площадью учебного кабинета и количеством рабочего оборудования для занятий (степов, ковриков, блоков).

Группы формируются исходя из возрастных характеристик и с учетом индивидуальных способностей обучающихся:

- старший дошкольный возраст (5-6 лет),
- младший школьный возраст (7-9 лет),
- средний школьный возраст (10-12 лет),
- старший школьный возраст (13-15 лет).

Структура Программы позволяет наполнить содержание конкретных занятий заданиями различной сложности и направленности, что обеспечивает возможность адаптации занятий под возрастные и индивидуальные особенности обучающихся:

– для старших дошкольников (5-6 лет) характерны: активное развитие воображения, наглядно-образное мышление, повышение физической выносливости. Поэтому в программе используются игровые формы работы, акцент на повторение и простые двигательные задания. Занятия ориентированы на развитие общей координации, чувства ритма, пространственной ориентации. Ведущими методами являются подражание, игра и эмоциональное включение, что способствует развитию воображения, внимания и элементарных двигательных навыков;

– для младших школьников (7-9 лет) занятия строятся с учетом высокой эмоциональной отзывчивости, потребности в положительной мотивации и игровом подходе. Программа направлена на развитие таких физических качеств как выносливости, гибкости, силы, формирование навыков работы в команде, дисциплинированности, ответственности, а также способности воспринимать и выполнять двигательные комбинации под музыку;

– для среднего школьного возраста (10-12 лет) занятия строятся с учетом особенностей подросткового возраста: в этом периоде у обучающихся активно формируются коммуникативные навыки, стремление к самовыражению, потребность в признании и уважении. Подростки пытаются реализовать свои потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Поэтому занятия выстраиваются таким образом, чтобы удовлетворить потребность в диалоге, совместной деятельности, возможности высказывать свое мнение. Используются интерактивные формы работы, элементы групповой и парной работы, обсуждения и командные упражнения. Практикуются соревновательные формы и игровые элементы степ-аэробики, способствующие развитию уверенности в себе и социального взаимодействия в коллективе. Упражнения усложняются, вводятся элементы хореографии и синхронных групповых построений;

– для старшего школьного возраста (13-15 лет) характерна повышенная двигательная активность, стремление к самореализации, интерес к соревновательным и групповым формам. Содержание занятий акцентировано на развитии пластики, выразительности движений, самоконтроля, лидерских качеств, способности к самоорганизации и самовыражению через движение. Предусматривается обучение более сложным координационным связкам и постановка самостоятельных мини-композиций.

В ходе занятий обучающимся предлагаются задания в форме игровых и соревновательных элементов, а также творческие задания, что делает обучение увлекательным, способствует повышению мотивации и вовлечённости. Комбинация физической активности с музыкальной и эмоциональной составляющей делает программу привлекательной для детей разных возрастов и способствует гармоничному развитию

личности.

Сроки и этапы реализации Программы

Настоящая Программа разработана на 1 год.

Программа реализуется в течение учебного года, который включает 2 этапа:

- 1 полугодие: (сентябрь-декабрь) – вводный этап, освоение базовых шагов степ-аэробики;
- 2 полугодие (январь-май) – закрепление и развитие освоенных навыков, участие в мероприятиях, подготовка танцевально-спортивной зарисовки для открытого занятия.

Расчет количества учебных часов по полугодиям происходит из расчета 16 недель на 1 полугодие и 20 недель на 2 полугодие.

Формы и режим занятий по Программе

Программа может быть реализована в двух вариантах (модулях):

- **модуль стартового уровня**, предполагает реализацию с обучающимися дошкольного и начального школьного возраста (5-9 лет). Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу, всего 36 часов в учебном году.
- **модуль базового уровня**, предполагает реализацию с обучающимися школьного возраста (7-15 лет). Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в учебном году.

В связи с возможностью реализации Программы по социальным сертификатам Программа может быть реализована в следующем формате: Основной курс в объеме 72 часа, реализуемый по социальным сертификатам, и Дополнительный курс в объеме 72 часа, реализуемый в рамках муниципального задания. В этом случае режим занятий для данного варианта программы определяется следующим образом:

Основной курс	Дополнительный курс	Всего часов в учебном году
1 раз в неделю по 2 часа, всего 72 часа в учебном году	1 раза в неделю по 2 часа, всего 72 часа в учебном году	144 часа

Дополнительный курс предполагает углубленное изучение дисциплины, физическое самосовершенствование, направленное, в том числе, на достижение высоких результатов. На программу Дополнительного курса могут быть зачислены только те обучающиеся, которые занимаются по программе Основного курса. Зачисление на программу осуществляется на добровольной основе.

Учебно-тематический план и содержание Программы составляется таким образом, чтобы был выполнен необходимый минимум запланированных результатов (для Основного курса) или расширенный объем (для Дополнительного курса).

Продолжительность занятий соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования для каждой возрастной категории обучающихся (от 25-30 минут у дошкольников, до 40-45 мин. у школьников с обязательными переменами по 10 минут между занятиями).

Программа носит практико-ориентированный характер и направлена на формирование двигательных умений, развитие координации движений, выносливости, чувства ритма и выразительности движений.

Ведущими формами деятельности на занятиях являются: практические тренировки, игры, разминки, показательные выступления. Структура занятий включает около 20 % на теоретические сведения в форме беседы и (или) рассказа и не менее 80 % на формирование и отработку практических умений под руководством педагога.

Благодаря чередованию видов активности (объяснение - показ - самостоятельная работа - разминка - игровая часть - творческая часть - заминка), занятия проходят в динамичном темпе, способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся и формированию устойчивого интереса к двигательной активности.

Примерная структура учебного занятия:

- Организационный момент (построение, постановка цели и задач, проверка

- оборудования, инструктаж по технике безопасности, мотивационный настрой);
- Разминка (общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика);
- Основная часть (краткое повторение ранее изученного материала, освоение новых движений, обсуждение элементов ритма и координации; отработка шагов и движений степ-аэробики, выполнение связок, игровые и соревновательные упражнения);
- Заминка и подведение итогов (растяжка, дыхательные упражнения, рефлексия, приведение в порядок оборудования).

Ожидаемые результаты освоения Программы

Обучающие (предметные):

- владение основами техники степ-аэробики: базовыми шагами, элементами движений, переходами и связками;
- освоение правильного положения тела, ритма движений, координации в процессе выполнения упражнений на степ-платформе;
- формирование двигательных навыков, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости и чувства ритма;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при выполнении упражнений;
- умение выполнять простые и усложнённые хореографические композиции на основе степ-аэробики.

Развивающие (метапредметные):

- развитие физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости и силы;
- формирование умения работать в команде, согласовывать действия с партнёрами, соблюдать синхронность движений;
- развитие музыкального слуха, ритмичности, внимания и памяти;
- повышение общей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой;
- развитие саморегуляции, дисциплины и настойчивости при достижении результата.

Воспитательные (личностные):

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, активным формам досуга;
- воспитание аккуратности, ответственности и организованности при работе с инвентарем;
- развитие коммуникативных навыков, культуры поведения в группе, доброжелательного отношения к сверстникам;
- воспитание уверенности в себе, стремления к самовыражению через движение и творчество;
- формирование позитивного эмоционального фона, снижение тревожности и создание комфортной психологической атмосферы.

Формы текущего контроля и подведения итогов Программы

Формы текущего контроля и подведения итогов Программы регламентируются «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУДО «ДДТ».

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

- **Входная диагностика:** проводится в начале учебного года в форме теста и практических упражнений, направленных на определение исходного уровня физической подготовленности, координации движений, выносливости, чувства ритма, а также уровня мотивации и интереса к занятиям. Результаты фиксируются в индивидуальной диагностической карте обучающегося.
- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии в форме:
 - а). педагогического наблюдения за выполнением двигательных заданий;
 - б). оценки активности, координации, точности и выразительности движений;
 - в). бесед и рефлексий с детьми по итогам занятия.

Результаты текущего контроля используются для индивидуализации обучения, корректировки сложности упражнений, дозировки нагрузки, подбора дополнительных заданий для закрепления, восстановления или углубления навыков.

– **Промежуточный и итоговый контроль** проводятся:

- а). в форме выполнения танцевально-ритмической композиции (индивидуально или в группе);
- б). в виде контрольного занятия с включением разученных элементов и связок;
- в). посредством участия в мероприятиях (фестивалях, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д.).

Итоговый контроль также включает анализ динамики физического и эмоционального развития обучающегося, развитие коммуникативных навыков, способности работать в команде, демонстрировать уверенность и артистизм на публике.

По завершении учебного года может быть проведено итоговое открытое занятие.

Критерии оценки качества освоения программы:

1. Выполнение движений в соответствии с музыкальным ритмом и заданным темпом.
2. Координация, пластичность и техника выполнения базовых элементов степ-аэробики.
3. Способность к воспроизведению разученных связок и хореографических композиций.
4. Осознанное соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований.
5. Проявление самостоятельности в подготовке к занятию и уходе за своим местом/инвентарем.
6. Умение работать в паре и группе, придерживаться ритма и согласованности движений.
7. Прогресс в физическом развитии (выносливость, гибкость, координация).
8. Проявление творческой инициативы при составлении мини-композиций.
9. Эмоциональная выразительность, артистизм, мотивация к занятиям.
10. Способность к рефлексии и адекватной самооценке.
11. Позитивная динамика интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

Каждый критерий оценивается с учетом возрастных и индивидуальных характеристик обучающихся и может быть дифференцирован по уровням:

Уровень	Оценка уровня теоретической и практической подготовки	Оценка уровня сформированности личностных качеств
Высокий уровень (В)	обучающийся демонстрирует достаточный уровень ЗУН необходимый для освоения Программы; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; имеет представление и работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; проявляет элементы творчества при выполнении практических заданий;	обучающийся показывает сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к сверстникам, правилам, принятым в обществе, стремление к физической активности и здоровому образу жизни;
Средний уровень (С)	обучающийся демонстрирует минимальный уровень ЗУН необходимый для освоения Программы; сочетает специальную терминологию с бытовой; имеет представление об оборудовании, способен работать по подсказке (<i>показу</i>) педагога;	обучающийся показывает недостаточную сформированность вышеперечисленных качеств личности;
Низкий уровень (Н)	обучающийся демонстрирует отсутствие ЗУН, необходимых для освоения Программы; избегает употреблять специальные термины; не знаком с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.	обучающийся показывает полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств личности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по уровням Программы

№	Наименование раздела	Количество часов			
		стартовый уровень	базовый уровень		
			основной курс	дополнительный курс	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	2	-	2
2.	Ознакомление с основами степ-аэробики	4	4	2	6
3.	Базовые шаги	5	8	8	16
4.	Простые комбинации базовых шагов	6	10	10	20
5.	Танцевальные связки	-	14	20	34
6.	Музыкальный ритм и координация	-	2	2	4
7.	Повторение и закрепление пройденного материала	2	4	4	8
8.	Усложненные шаги	6	10	10	20
9.	Комбинации базовых шагов	6	-	-	-
10.	Комбинации с вращениями и сменой направления	-	8	10	18
11.	Репетиции к выступлению	4	6	6	12
12.	Открытое занятие / показ	1	2	-	2
13.	Подведение итогов.	1	2	-	2
ИТОГО:		36	72	72	144

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Теория	Практика
Раздел 1. Вводное занятие	
Знакомство с программой и содержанием курса. Значение степ-аэробики для здоровья и физического развития детей. Правила техники безопасности при работе со степ-платформой. Основы гигиены и самоорганизации во время занятий. Требования к спортивной форме и обуви.	Ознакомление с оборудованием (степ-платформой). Пробные упражнения для адаптации к платформе. Простейшие ритмичные шаги под музыку.
Раздел 2. Ознакомление с основами степ-аэробики	
Основные принципы степ-аэробики. Исходное положение, осанка, дыхание, равновесие. Разновидности базовых шагов. Роль музыкального сопровождения.	Построение, разминка, дыхательные упражнения. Выполнение простых базовых шагов в медленном темпе. Игровые задания на равновесие и устойчивость. Развитие чувства ритма: упражнения под счет и под музыку.
Раздел 3. Базовые шаги (basic step, step-touch, V-step, knee up)	
Изучение техники выполнения каждого базового шага. Последовательность движений ног и рук. Совмещение шагов с движением рук и дыханием.	Разучивание базовых шагов по отдельности. Комбинирование шагов в простейшие связки. Работа в парах и группах. Отработка под музыкальное сопровождение.
Раздел 4. Простые комбинации базовых шагов (2–4 шага)	
Комбинирование изученных шагов в связки. Роль равномерного распределения усилий. Правила безопасного перехода между шагами.	Выполнение комбинаций из 2–4 шагов. Добавление элементов ритмики. Игра «Зеркало»: повторение движений за партнером. Работа в кругу, работа по парам.
Раздел 5. Танцевальные связки	
Последовательность шагов в длинных связках. Составление связок с учетом темпа и музыкального сопровождения. Принципы составления длинных танцевальных комбинаций. Элементы художественной выразительности.	Повторение и усложнение предыдущих комбинаций. Разучивание связок из 4–6 шагов. Работа над четкостью и плавностью движений. Введение простых перемещений по залу. Разучивание связок на 8–12 шагов. Отработка импровизации и запоминания последовательности. Работа в группах. Демонстрация и анализ танцевальных номеров.

Раздел 6. Музыкальный ритм и координация	
Понятие ритма. Темп, акценты, синкопа. Координация: важность согласованной работы ног и рук.	Упражнения на слуховой ритм. Игра «Стоп-музыка». Выполнение шагов с музыкальными акцентами. Упражнения на развитие координации и ориентации в пространстве.
Раздел 7. Повторение и закрепление пройденного материала	
Правила техники безопасности при работе со степ-платформой. Повторение и закрепление техники выполнения каждого базового шага. Последовательность движений ног и рук.	Повторение изученных за первое полугодие базовых шагов и связок. Работа в парах и группах. Отработка под музыкальное сопровождение.
Раздел 8. Усложненные шаги (step kick, step curl, mambo, cross-step)	
Подробный разбор новых шагов. Элементы техники безопасности при выполнении динамичных движений.	Отработка новых шагов: step kick, step curl, mambo, cross-step. Совмещение с базовыми шагами. Развитие гибкости и контроля корпуса. Выполнение усложнённых комбинаций в темпе.
Раздел 9. Комбинации базовых шагов	
Комбинирование изученных шагов в связки. Роль равномерного распределения усилий. Правила безопасного перехода между шагами.	Выполнение комбинаций из простых и усложненных шагов, в том числе с элементами ритмики. Работа в кругу, работа по парам.
Раздел 10. Комбинации с вращениями и сменой направления	
Понятие разворота. Основные принципы поворотов на степ-платформе. Смена фронтальности, сохранение устойчивости.	Упражнения с разворотами (90°, 180°). Построение связок с включением поворотов. Совмещение с перемещениями по диагонали. Комбинированные упражнения с зеркалами.
Раздел 11. Репетиции к выступлению.	
Принципы сценического поведения. Подготовка эмоционального состояния. Повторение правил безопасности.	Повторение всех изученных комбинаций. Отработка сценического номера. Генеральная репетиция.
Раздел 11. Открытое занятие / показ.	
Роль демонстрации приобретённых умений и навыков в развитии уверенности. Этикет публичных выступлений.	Проведение открытого занятия для родителей и приглашённых гостей. Работа в команде. Показательные выступления учащихся с демонстрацией освоенного материала.
Раздел 12. Подведение итогов.	
Обобщение изученного материала. Рефлексия как способ оценки собственного прогресса. Значение обратной связи от педагога и одноклассников.	Групповое обсуждение достижений. Индивидуальный самоанализ и обмен впечатлениями. Оценка выполненных заданий. Проведение игр или упражнений на закрепление положительных эмоций от завершённого курса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

стартовый уровень

№	Наименование раздела /темы	Количество часов			формы аттестации /контроля
		всего	теор.	прак.	
	1 полугодие	16 часов			
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
2.	Ознакомление с основами степ-аэробики	4	1	3	Викторина, мини-опрос
3.	Базовые шаги: basic step, step-touch, V-step, knee up	5	1,5	3,5	Практический показ
4.	Простые комбинации базовых шагов	6	1	5	Разбор ошибок, контрольное выполнение
	2 полугодие	20 часов			
5.	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	Контрольная тренировка
6.	Усложненные шаги: step kick, step curl, mambo	6	2	4	Практический зачет
7.	Комбинации базовых шагов	6	1	5	Оценка техники
8.	Репетиции к выступлению	4	0,5	3,5	Наблюдение
9.	Открытое занятие / показ	1	0,5	0,5	Открытый показ
10.	Подведение итогов.	1	0,5	0,5	Анкетирование, обсуждение
	ВСЕГО:	36	часа		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК стартовый уровень

Дата проведения занятия	№ занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма и место проведения занятия	формы аттестации /контроля
сентябрь	1.	1	Введение. Техника безопасности. Знакомство со степом.	Игровая разминка, демонстрация платформы, зал,	Беседа, наблюдение
	2.	1	Основные правила. Простейшие шаги на месте (топ-топ, хлопки).	Подвижные игры с музыкой	Контроль координации
	3.	1	Изучение шага basic step (вперед-назад).	Повторение за педагогом	Практическое выполнение
	4.	1	Комбинация: шаг + хлопок.	Групповая работа	Игровой показ
октябрь	5.	1	Шаг step-touch (вправо-влево).	Имитация движений зверей	Оценка ритмичности
	6.	1	Добавление рук (движения «крылышки»).	Танцевальная игра	Контроль синхронности
	7.	1	Комбинация: basic step + хлопки.	Работа в парах	Мини-выступление
	8.	1	Игра «Повторяй за мной» (закрепление шагов).	Музыкальные задания	Наблюдение
ноябрь	9.	1	Шаг V-step («домик»).	Образные упражнения (рисуем ногами)	Проверка правильности
	10.	1	Комбинация: step-touch + V-step.	Эстафета с элементами степа	Контрольная связка
	11.	1	Разучивание поворотов на платформе.	Игра «Зеркало»	Оценка устойчивости
	12.	1	Танцевальная игра «Стоп-музыка».	Подвижные задания	Активность в игре
декабрь	13.	1	Новогодняя тема: связка с простыми шагами.	Тематическое занятие	Показ для родителей
	14.	1	Закрепление пройденного в игровой форме.	Эстафеты с платформами	Наблюдение
	15.	1	Изучение шага knee up («подъем коленf»).	Имитация животных	Контроль техники
	16.	1	Комбинация: step-touch + knee up	Групповое выполнение	Мини-зачет
январь	17.	1	Повторение всех базовых шагов.	Игра «Танцевальный круг»	Устный опрос
	18.	1	Шаг step curl («закрываем ножку»).	Образная игра (цветочки)	Практический показ
	19.	1	Комбинация с прыжками (легкие подскоки).	Веселые прыжки под счет	Оценка энергии
	20.	1	Игра «Танцуем, как зверята».	Творческое задание	Наблюдение
февраль	21.	1	Связка для пап (тематическое занятие к 23 февраля).	Игровой показ	Участие в активности
	22.	1	Шаг step kick («пинаем мячик»).	Игра «Футболисты»	Контроль движений
	23.	1	Комбинация: step kick + хлопки.	Работа в кругу	Выполнение под музыку
	24.	1	Игра «Море волнуется» с элементами степа.	Творческая импровизация	Наблюдение
март	25.	1	Весенняя тема: связка с цветами и ручками.	Тематическая игра	Показ для группы

	26.	1	Шаг mambo (простое покачивание).	Игра «Качели»	Оценка ритма
	27.	1	Комбинация: mambo + step-touch.	Парное выполнение	Контроль синхронности
	28.	1	Подготовка к итоговому выступлению (разминка).	Репетиция	Наблюдение
апрель	29.	1	Разучивание финальной комбинации (1 часть).	Повторение за педагогом	Отработка ошибок
	30.	1	Разучивание финальной комбинации (2 часть).	Групповая работа	Контроль движений
	31.	1	Соединение частей выступления.	Репетиция с музыкой	Полный прогон
	32.	1	Генеральная репетиция.	Имитация концерта	Оценка готовности
май	33.	1	Итоговое открытое занятие-выступление.	Показ для родителей	Фото/видеофиксация
	34.	1	Игры на закрепление материала («Танцевальный баттл»).	Свободная импровизация	Наблюдение
	35.	1	Награждение, повторение любимых комбинаций.	Творческий мастер-класс	Вручение грамот
	36.	1	Подведение итогов. Рефлексия.	Беседа в кругу	
ВСЕГО:		36 часов			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН базовый уровень

№	Наименование раздела /темы	количество часов						формы аттестации /контроля
		Основной курс			Дополнительный курс			
		всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.	
	1 полугодие	32 часа			32 часа			ВСЕГО = 64 часа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	-	-	-	Беседа, устный опрос
2.	Ознакомление с основами степ-аэробики	4	1	3	2	1	1	Викторина, мини-опрос
3.	Базовые шаги: basic step, step-touch, V-step, knee up	8	2	6	8	2	6	Практический показ
4.	Простые комбинации базовых шагов (2–4 шага)	10	2	8	10	2	8	Разбор ошибок, контрольное выполнение
5.	Танцевальные связки (4–6 шагов)	6	2	4	10	2	8	Промежуточный показ
6.	Музыкальный ритм и координация	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	Упражнения на синхронность
	2 полугодие	40 часов			40 часов			ВСЕГО = 80 часов
7.	Повторение и закрепление материала	4	1	3	4	1	3	Контрольная тренировка
8.	Усложненные шаги: step kick, step curl, mambo, cross-step	10	2	8	10	2	8	Практический зачет
9.	Комбинации с вращениями и сменой направления	8	2	6	10	2	8	Оценка техники
10.	Танцевальные связки (8–12 шагов)	8	2	6	10	2	8	Разбор ошибок
11.	Репетиции к выступлению	6	1	5	6	1	5	Наблюдение
12.	Открытое занятие / показ	2	1	1	-	-	-	Открытый показ
13.	Подведение итогов.	2	1	1	-	-	-	Анкетирование, обсуждение
	ВСЕГО:	72 часа			72 часа			ВСЕГО = 144 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

базовый уровень

Месяц	№ занятия	Раздел /тема учебного плана	Тема занятия / содержание	Количество часов	формы аттестации /контроля
сентябрь	1 занятие	Вводное занятие. Техника безопасности	Введение. Техника безопасности. Основы работы со степ-платформой	2	Устный опрос
	2 занятие	Ознакомление с основами степ-аэробики	Основная стойка и стартовые упражнения: дыхание и равновесие.	2	Наблюдение
	3 занятие		Здоровая спина – правильная осанка.	2	Демонстрация осанки
	4 занятие		Кардио-нагрузка – двигательные качества.	2	Мини-тест + показ
	5 занятие	Базовые шаги: basic step, step-touch, V-step, knee up	Базовые шаги: step-touch, basic step. Отработка ритма.	2	Практическое выполнение
	6 занятие		Комбинация из 3 шагов (+ хлопки).	2	Контроль синхронности
	7 занятие		Упражнения на координацию. Игра «Зеркало».	2	Наблюдение
	8 занятие		Шаг V-step. Работа в парах.	2	Оценка техники
октябрь	9 занятие		Комбинация: basic step + V-step.	2	Мини-зачет
	10 занятие		Добавление рук. Упражнения на баланс.	2	Практический показ
	11 занятие		Шаг knee up. Разучивание с музыкой.	2	Отработка ошибок
	12 занятие		Итоговое занятие: повторение всех шагов.	2	Контрольная связка
	13 занятие	Простые комбинации базовых шагов (2–4 шага)	Комбинация: step-touch + knee up.	2	Выполнение в кругу
	14 занятие		Вариации простых комбинаций с руками.	2	Творческое задание
	15 занятие		Вариации простых комбинаций с поворотом.	2	Контроль координации
	16 занятие		Комбинирование Basic Step + Step-touch. Отработка под счет и с музыкой.	2	Сравнительный анализ
ноябрь	17 занятие		Связка из 3 шагов: V-step + Knee up + Basic step	2	Практическая демонстрация
	18 занятие		Комбинация с Step-touch + V-step. Работа над осанкой, правильной постановкой стоп	2	Наблюдение, комментарий
	19 занятие		Простые диагональные перемещения (Diagonal step) - сохранение устойчивости при смене направлений	2	Практическое выполнение
	20 занятие		Самостоятельное построение коротких танцевальных комбинаций	2	Работа в парах/мини группах.
	21 занятие		Повторение всех изученных связок и групповая демонстрация.	2	Оценка выразительности
	22 занятие		Осенняя зарисовка (творческая танцевальная мини-постановка)	2	Творческая работа

	23 занятие	Танцевальные связки (4–6 шагов)	Комбинации: Basic step + V-step + Step-touch + Knee-up. Работа под счёт и под музыку	2	Повтор + практическая проверка
	24 занятие		Введение новых переходов между шагами	2	Индивидуальная работа
декабрь	25 занятие		Добавление рук в движения: Step-touch + Mambo + V-step + Step curl + Basic step	2	Контроль техники
	26 занятие		Работа в парах. Повторение и закрепление связок	2	Отработка взаимодействия в паре
	27 занятие		Повторение всех элементов и переходов	2	Самостоятельная работа
	28 занятие		Закрепление изученного. Тренировка на время	2	Практический зачет
	29 занятие		Связка с перемещениями.	2	Оценка техники
	30 занятие		Закрепление материала. Танцевальный баттл.	2	Игровая форма контроля
	31 занятие	Музыкальный ритм и координация	Работа над ритмом. Игра «Стоп-музыка».	2	Наблюдение
	32 занятие		Комбинация с поворотами.	2	Оценка координации
январь	33 занятие	Повторение и закрепление материала	Повторение простых базовых шагов.	2	Устный опрос
	34 занятие		Связки с использованием V-step, step-touch и knee-up	2	Практический показ
	35 занятие		Разучивание танцевальной комбинации из 6 шагов	2	Наблюдение
	36 занятие		Комбинирование изученных связок	2	Парная работа
	37 занятие	Усложненные шаги: step kick, step curl, mambo, cross-step	Шаг step kick. Тренировка резкости движений.	2	Практический зачет
	38 занятие		Шаг step curl. Упражнения на гибкость.	2	Контроль движений
	39 занятие		Шаг mambo. Разучивание с переносом веса и работой корпуса под музыку	2	Парное выполнение
	40 занятие		Изучение Cross-step	2	Контрольная связка
февраль	41 занятие		Комбинация: mambo + step-touch.	2	Практическая демонстрация
	42 занятие		Связки: Step curl + Mambo + Cross-step + V-step. Работа над выразительностью и ритмом	2	Оценка выразительности и ритма
	43 занятие		Добавление рук в изученные комбинации	2	Наблюдение
	44 занятие		Комбинация усложненных шагов с поворотами.	2	Демонстрация
	45 занятие		Комбинация усложненных шагов со сменой направления.	2	Контроль устойчивости
	46 занятие		Тренировка точности и динамики. Закрепление сложных шагов в темпе, работа с зеркалом и в парах	2	Взаимная оценка
	47 занятие	Комбинации с вращениями и сменой направления	Введение поворотов в степ-комбинации. Освоение базовых поворотов на 90°, 180°, работа с направлением	2	Практический показ

			движения		
	48 занятие		Разучивание разворотов с базовыми шагами.	2	Наблюдение
март	49 занятие		Смена направления движения в связке. Комбинации: Step curl + Mambo + Cross-step с разворотом	2	Оценка координации
	50 занятие		Комбинированная связка с вращениями и переходами. Создание связки из 6–8 шагов.	2	Самостоятельная работа
	51 занятие		Работа над устойчивостью и равновесием	2	Упражнения в парах
	52 занятие		Работа над динамикой: ускорение/замедление.	2	Практический показ
	53 занятие		Комбинация с прыжками (jump turn).	2	Контроль безопасности
	54 занятие		Танцевальный ритм: работа с темпом	2	Музыкальная импровизация
	55 занятие		Повторение сложных элементов	2	Комплексная оценка
	56 занятие	Танцевальные связки (8–12 шагов)	Объединение изученных шагов в единую последовательность (8 шагов)	2	Демонстрация
апрель	57 занятие		Разучивание связки на 8 шагов. Последовательность: Step-touch + Step curl + Mambo + V-step	2	Практический показ
	58 занятие		Построение связки на 10 шагов	2	Групповая работа
	59 занятие		Связка на 12 шагов + работа с акцентами	2	Анализ с видеозаписью
	60 занятие		Повторение и работа над синхронностью в группе	2	Оценка синхронности
	61 занятие		Импровизация и вариативность	2	Свободное выполнение
	62 занятие		Репетиция танцевального этюда	2	Наблюдение
	63 занятие		Объединение частей в единый номер	2	Прогон и корректировка
	64 занятие		Весенняя зарисовка (творческая танцевальная мини-постановка)	2	Финальный зачет
май	65 занятие	Репетиции к выступлению	Разминка + повторение всех комбинаций.	2	Наблюдение
	66 занятие		Отработка показательного номера (1 часть).	2	Разбор ошибок
	67 занятие		Отработка показательного номера (2 часть).	2	Контроль синхронности
	68 занятие		Репетиция с музыкой.	2	Полный прогон
	69 занятие		Коррекция движений. Работа над эмоциями.	2	Обратная связь
	70 занятие		Генеральная репетиция.	2	Оценка готовности
	71 занятие	Открытое занятие / показ	Показ для родителей	2	Фото/видеофиксация
	72 занятие	Подведение итогов.	Рефлексия.	2	Беседа в кругу

Конкретное содержание занятий, репертуара используемого музыкального сопровождения, формы и методы образовательного процесса корректируется для каждой группы согласно возрастным и индивидуальным характеристикам обучающихся в группе, и исходя из общего содержания раздела Программы.

Примерный репертуар

1 полугодие. Тема: «Освоение базовых шагов и ритмики»

Возраст	Примерные композиции/связки	Музыкальное сопровождение	Форма работы
Старший дошкольный, младший школьный	1. «Веселые шаги» (комбинация из step-touch + basic step) 2. «Осенний листопад» (связка с V-step и поворотами) 3. «Новогодний хоровод» (круговые перемещения)	1. «Плюшевый медвежонок» (детские песни) 2. «Чебурашка» (В. Шаинский) 3. «Jingle Bells» (ритмичная версия)	Групповые игры, повтор за педагогом
Средний школьный	1. «Ритм-блок» (step-touch + knee-lift + step kick) 2. «Кардио-волна» (интервальная связка) 3. «Зимний драйв» (прыжковые элементы)	1. «Happy» (Pharrell Williams) 2. «Can't Stop the Feeling» (Justin Timberlake) 3. «Let It Go» (инструментальная версия)	Парные и командные задания
Старший школьный	1. «Street Style» (с элементами хип-хопа) 2. «Латино-микс» (mambo + grapevine) 3. «Новогодний экспресс» (сложные перестроения)	1. «Uptown Funk» (Bruno Mars) 2. «Smooth» (Santana) 3. «Last Christmas» (upbeat remix)	Свободная импровизация

2 полугодие. Тема: «Творческая стилизация и показательные номера»

Возраст	Примерные композиции/связки	Музыкальное сопровождение	Форма работы
Старший дошкольный, младший школьный	1. «Цветочная поляна» (плавные связки с руками) 2. «Космическое путешествие» (тематическая комбинация) 3. «Весенний дождь» (игра с ритмом)	1. «Кузнечик» (В. Шаинский) 2. «Разноцветная игра» (детские хиты) 3. «Луч солнца золотого» (из м/ф «Бременские музыканты»)	Творческие этюды
Средний школьный	1. «Фитнес-микс» (силовые элементы + степ) 2. «Диско-вечеринка» (связка в стиле 80-х) 3. «Олимпийский старт» (спортивная тематика)	1. «Dancing Queen» (ABBA) 2. «I Wanna Dance with Somebody» (Whitney Houston) 3. «Eye of the Tiger» (Survivor)	Командные соревнования
Старший школьный	1. «Бродвей» (театрализованный номер) 2. «Электро-степ» (световые эффекты) 3. «Выпускной вальс» (степ + классические элементы)	1. «Singin' in the Rain» (модерн-аранжировка) 2. «Animals» (Martin Garrix) 3. «Вальс цветов» (Чайковский, упрощенная версия)	Постановочные номера

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы реализации программы

Основная форма обучения: очная, групповая.

Дополнительные возможные формы:

- Дистанционная (при наличии условий): онлайн-трансляции занятий через платформы

Zoom/ВК; доступ к записям тренировок и методическим материалам в облачном хранилище.

- Сетевая (в сотрудничестве с другими учреждениями): совместные мастер-классы и соревнования; обмен педагогами для профильных занятий.

Режим занятий: групповые тренировки (10–12 человек), возможны подгрупповые занятия (3–6 человек) для отработки сложных элементов.

Домашние задания: рекомендуются для закрепления материала (видеоповтор связок, упражнения на координацию).

Индивидуальные образовательные маршруты

Программа предусматривает вариативность для следующих категорий обучающихся:

Для одаренных детей:

- Усложненные комбинации (добавление прыжков, вращений).
- Сольные партии в групповых номерах.
- Участие в конкурсах и мастер-классах.

Для детей с ОВЗ:

- Адаптация упражнений (уменьшение высоты степ-платформы, замедленный темп).
- Индивидуальные консультации педагога.

Для низкомотивированных учащихся:

- Игровые формы занятий (танцевальные баттлы, тематические квесты).
- Упрощенные связки с акцентом на ритмику.

Механизм реализации индивидуального образовательного маршрута:

- Диагностика уровня подготовки (входной/промежуточный контроль).
- Корректировка плана занятий с учетом возможностей ребенка.
- Фиксация результатов в индивидуальной карте развития.

Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-методические материалы:

- Конспекты занятий с пошаговыми схемами связок.
- Сценарии открытых уроков и показательных выступлений.
- Методические рекомендации по технике безопасности.

Дидактические материалы:

- Видеотека с записями базовых шагов и комбинаций.
- Аудиоподборка музыкальных треков.
- Плакаты с терминологией и схемами движений.

Техническое оснащение:

- Помещение: зал площадью $\geq 25 \text{ м}^2$ (для соблюдения дистанции 2 м^2 на ребенка), с ровным покрытием и зеркалами; проветривание и освещение по нормам СанПиН.
- Оборудование: степ-платформы (высота 10–15 см, нескользящая поверхность); музыкальная аппаратура (колонки); проектор для демонстрации обучающих материалов; коврики для разминки; блоки для фитнеса.
- Форма для обучающихся (ответственность родителей/законных представителей): спортивная одежда (футболка, шорты/легинсы); кроссовки с фиксированной подошвой.

Оценочные материалы

- Текущий контроль: карточки-задания с комбинациями; видеоанализ выполнения связок.
- Промежуточная аттестация: контрольные занятия (раз в месяц) с оценкой: техники шагов; синхронности в группе; артистизма.
- Итоговая аттестация: показательное выступление с критериями: сложность номера; эмоциональная подача; зрительский отклик.

Кадровое обеспечение

Требования к педагогу:

- Образование высшее/среднее профессиональное (педагогическое или в области

- физкультуры/хореографии).
- Дополнительная подготовка: курсы по степ-аэробике или фитнесу.
 - При внедрении дистанционного обучения: навыки работа с Zoom, монтаж обучающих видео.
- Привлекаемые специалисты:
- Хореограф: помощь в постановке сложных номеров (2–4 раза в год).
 - При внедрении дистанционного обучения: специалист по видеосъемке и монтажу.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на формирование гармонично развитой личности через сочетание физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания. Ее воспитательный потенциал реализуется через следующие аспекты:

Задачи	Целевые ориентиры
Духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание	
- Формирование уважения к культурному наследию России через: включение в репертуар музыкальных композиций на основе народных мелодий. Тематические занятия, посвященные национальным праздникам (День народного единства, День Конституции РФ, День Победы). - Воспитание гражданской идентичности: проведение флешмобов ко Дню России. Обсуждение роли спорта в истории страны (олимпийские достижения России).	- Осознание ценности традиционных семейных и духовных ценностей. - Уважение к старшему поколению (включение в занятия элементов парных упражнений с родителями).
Формирование здорового образа жизни	
- Усвоение норм ЗОЖ через: практические занятия, демонстрирующие влияние физической активности на здоровье. Беседы о вреде вредных привычек (курение, гиподинамия). - Развитие навыков безопасности: изучение правил работы со степ-платформой. Тренинги по оказанию первой помощи при травмах.	- Сознательное отношение к своему здоровью. - Умение контролировать физическое состояние (пульс, усталость).
Трудовое и социальное воспитание	
- Воспитание трудолюбия и дисциплины: систематические тренировки для отработки сложных элементов. Дежурство по подготовке зала к занятиям. - Развитие командного взаимодействия: групповые постановки, требующие слаженности. Взаимопомощь при разучивании связок.	- Ответственность за общий результат. - Уважение к труду педагога и товарищей.
Эстетическое и творческое развитие	
- Приобщение к искусству через: постановку номеров с элементами хореографии. анализ музыкальных произведений, используемых на занятиях. - Развитие творческих способностей: участие в создании авторских комбинаций. Конкурсы на лучший танцевальный этюд.	- Эстетическое восприятие спорта и искусства. - Стремление к творческому самовыражению.
Экологическое воспитание	
- Формирование бережного отношения к природе: использование эко-материалов для реквизита (бумажные плакаты вместо пластиковых). Обсуждение важности экологии для здоровья спортсмена.	- Осознание личной ответственности за окружающую среду.

Формы и методы воспитания.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется

через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся:

- усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации о достижениях в спорте, истории и традициях физической культуры, биографиях известных спортсменов и тренеров, является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Также очень важно привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к открытым занятиям, участие в показательных выступлениях, коллективных творческих постановках, мастер-классах) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в коллективных творческих делах проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (открытые занятия, показательные выступления, участие в фестивалях и спортивно-оздоровительных праздниках) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в соревновательной, спортивно-оздоровительной и профориентационной деятельности, а также в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, коллектива.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами его работы и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической

безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- Педагогическое наблюдение - позволяет отслеживать поведение детей, их участие в коллективной деятельности, уровень взаимодействия со сверстниками и педагогом, проявление личностных качеств (дисциплинированность, уважение, настойчивость и др.).
- Отзывы и материалы рефлексии - используются в форме устных и письменных опросов, бесед с детьми, анкетирования родителей и обучающихся, обсуждений по итогам мероприятий, позволяющих выявить личные впечатления, эмоциональное отношение, степень удовлетворенности процессом обучения.
- Оценка достижений и активности на занятиях осуществляется на основе наблюдения за включённостью ребёнка в деятельность, проявлением интереса, инициативности, активности, ответственности за общее дело.
- Анализ участия в итоговых мероприятиях — позволяет оценить готовность ребёнка к публичному выступлению, чувство ответственности за коллективный результат, эмоциональную вовлечённость, коммуникативные навыки.
- При необходимости работы с детьми с особыми образовательными потребностями могут использоваться дополнительные методы: беседы с родителями (законными представителями), индивидуальные консультации, личностные опросники, наблюдение в специально созданных условиях.

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Усвоение детьми знаний норм, духовнонравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень - обучающийся знает и понимает правила поведения на занятиях и в обществе, осознаёт ценность жизни и здоровья, знаком с российскими спортивными традициями. Средний уровень - правила знает, но соблюдает выборочно; представления о здоровье и спортивных традициях фрагментарны. Низкий уровень - слабое понимание правил, ценности здоровья и спортивных традиций.	Педагогическое наблюдение; беседы; анкетирование; самооценочные листы
2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям	Высокий уровень – демонстрирует дисциплину, уважение к партнёрам и наставникам, готовность поддержать других, системно придерживается ЗОЖ. Средний уровень – признаёт нормы, но следует им не всегда; уважение и дисциплина проявляются эпизодически. Низкий уровень – не проявляет устойчивого отношения к нормам ЗОЖ и спортивной этики.	Педагогическое наблюдение; анализ поведения на тренировках; оценка работы в группе

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень – регулярно участвует в выступлениях и мероприятиях; умеет оценивать своё состояние и помогать другим; быстро адаптируется в команде. Средний уровень – участвует выборочно; самооценка с поддержкой педагога; адаптация требует времени. Низкий уровень – редко участвует; затрудняется в самооценке; сложно взаимодействует в коллективе.	Педагогическое наблюдение; участие в мероприятиях; отзывы и рефлексия; оценка творческих выступлений
---	---	---	--

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1.	Открытие ш/д «Буратино»	Сентябрь	Праздник	Фотоотчёт, публикация в группе объединения
2.	«Открытие творческого сезона» ДДТ (выступление группы)	Октябрь	Тематическое мероприятие учреждения	Участие детей в мероприятии
3.	Семейный клуб (дети-родители)	Ноябрь	Мастер-класс (дети-родители)	Фото, отзыв родителей, публикация в группе объединения
4.	Новый год для обучающихся ДДТ	Декабрь	Тематическое мероприятие	Участие детей в мероприятии
5.	Семейный клуб (для учащихся и родителей школы «Буратино»)	Март	Мастер-класс (дети-родители)	Фотоотчёт, благодарственные отзывы родителей
6.	Закрытие ш/д «Буратино»/открытое занятие	Апрель	Праздник	Выступление детей, видеоматериалы, публикация в группе
7.	«Закрытие творческого сезона» ДДТ	Май	Тематический праздник учреждения	Фото- и видеоотчёт, сертификаты об окончании первого года обучения

Итоговый протокол о воспитательных результатах реализации программы.

№ п/п	ФИО обучающегося	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1.							
2.							
3.							
	ИТОГО (абс./ %):	B = C = H =	B = C = H =	B = C = H =	B = C = H =	B = C = H =	B = C = H =

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы для педагогов:

1. Боброва Л.А. Аэробика: методика преподавания. - М.: Спорт, 2019. - 180 с.
2. Гордеева И.В. Фитнес-аэробика в детском спорте: учебное пособие. - СПб.: Лань, 2020. - 224 с.
3. Колесникова Е.П. Двигательная активность детей: теория и практика. - М.: Просвещение, 2018. - 192 с.
4. Немеров В.С., Николаева Т.Г. Методика проведения уроков степ-аэробики. - Екатеринбург: УралГУФК, 2021. - 140 с.
5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В., Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2021. – 45 с.
6. Федорова А.В. Основы музыкального сопровождения уроков аэробики. - Казань: Центр инноваций, 2017. - 160 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Афанасьева Е.А. Подвижные игры и упражнения дома. - М.: Росмэн, 2022. - 96 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность детей: советы для родителей. - Пер. с англ. - М.: АСТ, 2021. - 64 с.
3. Гладких Н.Н. Зарядка с улыбкой: степ-аэробика для школьников. - М.: АСТ, 2023. - 112 с.
4. Жарова О.С. Я и спорт: книга для детей и родителей. - СПб.: Питер, 2020. - 128 с.
5. Майоров Д.И. Вместе с мамой: семейная фитнес-программа. - Новосибирск: Сова, 2019. - 120 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. // Видео урок по степ аэробике - [Электронный ресурс]. URL: https://vkvideo.ru/video544238408_456239148 (дата обращения: 23.06.2025).
2. // Степ-аэробика. Методика - [Электронный ресурс]. URL: https://spo.1sept.ru/view_article.php?ID=200901302 (дата обращения: 25.06.2025).
3. // Официальный сайт Федерации аэробики России - [Электронный ресурс]. URL: <https://ffarsport.ru/fitnessschool> (дата обращения: 25.06.2025).
4. // Новое поколение. Интеллектуальный центр дистанционных технологий - [Электронный ресурс]. URL: <https://new-gi.ru/public/arkhiv-publikatsij-do-08-08-2016/376-pedagogicheskaya-tekhnologiya-ozdorovlenie-detej-cherez-step-aerobiku#:~:text=%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%20%E2%80%93%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%E2%80%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%D0%B8%D0%B7%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D1%85,%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0>. (дата обращения: 25.06.2025)

Диагностическая карта

№	Критерий оценки	Показатели (что проверяем)	Уровень высокий (3 балла)	Уровень средний (2 балла)	Уровень начальный (1 балл)	Баллы
1	Физическая выносливость	Выполнение степ-комплекса без снижения темпа	Выполняет весь комплекс без остановок, сохраняет темп	Допускает 1–2 паузы, темп слегка падает	Частые остановки, значительное падение темпа	
2	Координация движений	Согласованность шагов, рук и корпуса	Все движения чёткие, ритм соблюден	Есть отдельные неточности, но ритм в целом сохранён	Частые ошибки, сбивается с ритма	
3	Техника выполнения	Правильность постановки стопы, работа коленей, спины	Все элементы выполняются технически верно	Допускает отдельные ошибки, исправляемые по подсказке	Ошибки систематические, даже с подсказкой	
4	Гибкость и подвижность суставов	Амплитуда движений в разминке и растяжке	Амплитуда полная, движения свободные	Амплитуда чуть ограничена	Амплитуда значительно ограничена	
5	Музыкальность и чувство ритма	Попадание в музыкальный такт	Всегда в такт	Иногда теряет такт	Часто сбивается	
6	Дисциплина и участие в группе	Выполнение инструкций, работа в команде	Всегда дисциплинирован, активно взаимодействует	Иногда отвлекается, но вовлекается быстро	Часто отвлекается, мешает группе	
7	Интерес и мотивация	Проявление инициативы, желание заниматься	Постоянно проявляет интерес, стремится к новым элементам	Интерес устойчивый, но без дополнительной инициативы	Интерес низкий, нужен внешний стимул	

Подсчет результатов.

Максимум баллов: 21 (7 критериев × 3 балла)

Интерпретация:

18 - 21 балл - высокий уровень освоения программы

13 - 17 баллов - средний уровень

≤12 баллов - начальный уровень