Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 24 комбинированного вида Приморского района г.Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета ГБДОУ детский сад № 24 протокол № 1/25 от 29.08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ 62/3-0 от 11.09. 2025г. Завелующий ГБДОУ детский сад № 24 Приморского района Санкт-Петербурга Л.В.Гришаева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТЕП-АЭРОБИКА»

физкультурной направленности

Возраст обучающихся: 6-7 лет Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Мерлина Эляна Владимировна, педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025 год

Оглавление

1. Нормативно – правовые основы проектирования общеобразовательных программ	3
2. Пояснительная записка	4
2.1. Основные характеристики Программы:	4
Направленность программы – физкультурно-спортивная	4
Актуальность программы	
Отличительными особенностями программы	4
Объем и срок освоения программы	5
Цель и задачи программы	5
Задачи программы:	
Планируемые результаты освоения программы	
2.2 Организационно-педагогические условия реализации программы:	6
Язык реализации: государственный язык Российской Федерации- русский	
Условия набора в коллектив и формирования групп:	6
Форма организации занятий и проведения занятий	
Материально-техническое оснащение программы	6
Кадровое обеспечение	7
3. Учебный план	
4. Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год	10
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 6-7 ЛЕТ	10
Особенности организации образовательного процесса на 2025-2026 учебный год	
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД	10
Задачи программы:	10
УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧ.ГОД	11
Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:	13
Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год	
Планируемые результаты освоения программы на 2025-2026 учебный год	28
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
7. ЛИТЕРАТУРА	29
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СТЕП-АЭРОБИКА»	31

1. Нормативно – правовые основы проектирования общеобразовательных программ

	Нормативные акты			
Основные характеристики	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об			
программы	образовании в Российской Федерации» (далее –			
iipoi puivivizzi	Федеральный закон № 273), (ст. 2, ст. 12, ст. 75)			
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273 – Ф3 (ст. 12, ст. 47, ст. 75)			
Условия реализации	Федеральный закон № 273 — ФЗ (ст. 12, ст. 17, ст. 75) Федеральный закон № 273 — ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6			
з словия реализации	ет.14; ст.15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75),			
	01.11,01.13, 01.10, 01.33, 01.31, 01.73),			
	СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические			
	требования к устройству, содержанию и организации			
	режима работы образовательных организаций			
	дополнительного образования детей» (Постановление			
	Главного государственного санитарного врача			
	Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41)			
Содержание программы	Федеральный закон № 273 – ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5			
одержине программы	ст.12; п.1,4 ст.75)			
	Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441			
	«Об утверждении Правил оказания платных			
	образовательных услуг»;			
	Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №			
	629 «Об утверждении Порядка организации и			
	осуществления образовательной деятельности по			
	дополнительны общеобразовательным программам»;			
	Распоряжение Комитета по образованию Правительства			
	Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об			
	утверждении критериев оценки качества			
	дополнительных общеобразовательных программ,			
	реализуемых организациями, осуществляющими			
	образовательную деятельность и индивидуальными			
	предпринимателями Санкт-Петербурга»;			
Организация	Федеральный закон № 273 – ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17,			
образовательного процесса	ст.75)			
_	Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441			
	«Об утверждении Правил оказания платных			
	образовательных услуг»;			
	Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №			
	629 «Об утверждении Порядка организации и			
	осуществления образовательной деятельности по			
	дополнительны общеобразовательным программам»;			
	Распоряжение Комитета по образованию Правительства			
	Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об			
	утверждении критериев оценки качества			
	дополнительных общеобразовательных программ,			
	реализуемых организациями, осуществляющими			
	образовательную деятельность и индивидуальными			
	предпринимателями Санкт-Петербурга»;			
	СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические			

требования к устройству, содержанию и организации
режима работы образовательных организаций
дополнительного образования детей» (Постановление
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41)

2. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Степ-аэробика» является нормативным документом Государственного дошкольного бюджетного образовательного учреждения Детский сад № 24 Приморского района, разработана в соответствии с положением о рабочей программе педагога дополнительного образования и другими законодательными актами, и нормативными документами.

2.1. Основные характеристики Программы:

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа позволяет обеспечить удовлетворение образовательных запросов родителей (законных представителей), чьи дети посещают дошкольное учреждение.

Адресат программы

- Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предназначена для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Это дети подготовительной группы детского сада, которые желают заниматься физической культурой более широко и разнообразно, чем принято по нормативу детского сада, а также усовершенствовать развитие основных физических качеств и координации.

Актуальность программы

обусловлена положениями нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

Отличительными особенностями программы

Отличительные особенности данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ платформы), как средство оздоровления детей.
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ платформы, но и силовую гимнастику.

Уровень освоения программы

- общеразвивающий.

Объем и срок освоения программы

На изучение курса программы отводится 64 часа:

- количество часов в неделю 2 (понедельник, среда во второй половине дня);
- время занятия для детей старшего дошкольного возраста 30 минут

Программа дополнительного образования детей «Степ-аэробика» рассчитана на **1 го**д обучения.

Цель и задачи программы

<u>**Цель программы**</u> - создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств посредством степ — аэробики.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- формирование умений принимать задачу и решать ее самостоятельно.
- учить детей понимать смысл инструкций педагога и действовать в соответствии с ней.
- формирование навыков самоконтроля и работы в группе
- формирование самооценки выполненной работы.

2. Развивающие:

- Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие навыков заботы и ухода за своим здоровьем
- Предупреждение плоскостопия укрепление мышц стопы и голени;

3. Воспитательные:

- Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.
- развитие мотивации

Планируемые результаты освоения программы

отслеживаются по трем компонентам: предметные, мета предметные, личностные. Это позволяет педагогу видеть динамическую картину развития

Предметные:

- 1. Умеет принимать учебную задачу;
- 2. Понимает смысл инструкции педагога и действует в соответствии с ней
- 3. Владеет навыком самостоятельной работы и работы в группе при выполнении заданий

4. Владеет основой самооценки.

Метапредметные:

- 1. У детей сформирована правильная осанка;
- 2. Развито мышечной сила, гибкость выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
- 3. Развито чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой
- 4. Сформирован навык заботы и ухода за своим здоровьем;
- 5. Сформирован навык укрепления мышц стопы и голени.

Личностные:

- 1. Сформирован интерес и мотивация.
- 2. Смел, доброжелателен, выдержан

2.2 Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации- русский. **Форма обучения** – очная.

Условия набора в коллектив и формирования групп:

— Набор детей в возрасте 5-6 лет происходит с учетом возрастных особенностей; принимаются все желающие; без специального набора и наличия специальных знаний в данной области.

Форма организации занятий и проведения занятий

Форма организации занятий — занятия проводятся по подгруппам, в спортивном зале **Форма проведения занятий** — занятия построены традиционно

Формы организации деятельности учащихся на занятии— индивидуальная и групповая: Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, Чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками:

- •Тематическая
- •Индивидуальная
- •Круговая тренировка
- •Подвижные игры
- •Логоритмика
- •Интегрированная деятельность
- •Сюрпризные моменты

Материально-техническое оснащение программы

- просторный спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели, ленточки, и т.д.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Кадровое обеспечение

Занятия проводит опытный педагог дополнительного образования Мерлина Эляна Владимировна, по основной должности - инструктор по физической культуре.

3. Учебный план 6-7 лет

№,	Название раздела, темы		Количество			Формы контроля
месяц	ТСМЫ	Занятий	й Часов (минут)]	
			Всего	Теория	Практика	1
1 Октябрь	Вводное занятие. Степ - аэробика — ознакомительное	1, 2	60	10	50	Наблюдение, ознакомительный мониторинг
	Раз ступенька, два ступенька	3, 4	60	10	50	
	Базовые шаги «Степ – тач»	5	30	5	25	Тестирование, анализ занятий
	Базовые шаги «Бейсик – степ»	6	30	5	25	
	Базовые шаги «Ви - степ»	7	30	5	25	
	Раз, два, повтори	8	30	5	25	Самостоятельная работа
2	Базовые шаги «Степ- ап»	1	30	5	25	
Ноябрь	Базовые шаги «Степ- захлест»	2	30	5	25	
	Базовые шаги Топ-ап»	3	30	5	25	
	Базовые шаги «Шаг- колено»	4	30	5	25	
	Базовые шаги Шаг «Крест»	5	30	5	25	

	-					
	Базовые шаги Шаг « Ниап, шаг-кик»	6	30	5	25	
	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	7, 8	60	10	50	
3	Комплекс	1 - 8	240	40	200	
Декабрь	№1					
4	Комплекс № 2	1-3	90	15	75	
Январь	Комплекс № 3	4	30	5	25	
	Комплекс № 4	5, 6	60	10	50	
	Комплекс № 5	7	30	5	25	
	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	8	30	5	25	
	Базовые шаги «Шаг – бэк»	1	30	5	25	
5	Комплекс № 6	2	30	5	25	
Февраль	Непоседы «Барбарики»	3-8	180	30	150	
6	Весёлое кружение	1	30	5	25	
Март	Раз прыжок, два прыжок	2	30	5	25	
	Мой весёлый звонкий мяч	3, 4	60	10	50	
	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	5-8	120	20	100	
7 Апрель	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	1, 2	60	10	50	
	Базовые шаги в диагональ ном	3	30	5	25	

	направлен ии					
	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	4	30	5	25	
	Базовые шаги в диагональном направлении Комплекс	5	30	5	25	
	«Неразлучные друзья»					
	Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	6	30	5	25	
	Комплекс «Неразлучные друзья»	7,8	60	10	50	
8	Комплекс № 7	1, 2	60	10	50	
Май	Комплекс «Неразлучные друзья»	3-5	90	15	75	
	Весёлый тренинг	6, 7	60	10	50	
	Итоговое занятие	8	30	5	25	Открытое занятие, посещение занятия руководителем
всего:		64	2640	440	2200	
			мин	мин.	мин.	
			(44	(7,33	(36,67	
			часа)	часов)	час)	

4. Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год

Год обучения, группа	Дата начала обучения занятий	Дата окончания обучения занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год					2 раза в неделю,
обучения	06.10.2025	31.05.2026	32	64	понедельник,
2025 -					среда,
2026					2-ая половина дня
уч.год)					30 минут

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 6-7 ЛЕТ.

Особенности организации образовательного процесса на 2025-2026 учебный год

Программа рассчитана на 64 учебных часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, во второй половине дня.

Группа для занятий должна составляться из детей одного уровня знаний по программе.

С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей – не более 30 минут.

Структура занятия – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей:

подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

<u>**Цель программы**</u> - создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств посредством степ – аэробики.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- формирование умений принимать задачу и решать ее самостоятельно.
- учить детей понимать смысл инструкций педагога и действовать в соответствии с ней.
- формирование навыков самоконтроля и работы в группе
- формирование самооценки выполненной работы.

2. Развивающие:

- Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие навыков заботы и ухода за своим здоровьем
- Предупреждение плоскостопия укрепление мышц стопы и голени;

3. Воспитательные:

- Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.
- развитие мотивации

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧ.ГОД 6-7 лет

№, месяц	Название раздела, темы	Количество			Формы контроля	
МССИЦ	TCMBI	Занятий		Часов (ми	нут)	
			Всего	Теория	Практика	
1 Октябрь	Вводное занятие. Степ - аэробика – ознакомительное	1, 2	60	10	50	Наблюдение, ознакомительный мониторинг
	Раз ступенька, два ступенька	3, 4	60	10	50	
	Базовые шаги «Степ – тач»	5	30	5	25	Тестирование, анализ занятий
	Базовые шаги «Бейсик – степ»	6	30	5	25	
	Базовые шаги «Ви - степ»	7	30	5	25	
	Раз, два, повтори	8	30	5	25	Самостоятельная работа
2	Базовые шаги «Степ- ап»	1	30	5	25	
Ноябрь	Базовые шаги «Степ- захлест»	2	30	5	25	
	Базовые шаги Топ-ап»	3	30	5	25	
	Базовые шаги «Шаг- колено»	4	30	5	25	
	Базовые шаги Шаг «Крест»	5	30	5	25	
	Базовые шаги Шаг « Ниап, шаг-кик»	6	30	5	25	
	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	7, 8	60	10	50	

3	Комплекс	1 - 8	240	40	200
Декабрь	№1				
4	V N- 2	1.2	00	1.5	75
4	Комплекс № 2	1-3	90	15	75
Январь	Комплекс № 3	4	30	5	25
	Комплекс № 4	5, 6	60	10	50
	Комплекс № 5	7	30	5	25
	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	8	30	5	25
_	Базовые шаги «Шаг – бэк»	1	30	5	25
5	Комплекс № 6	2	30	5	25
Февраль	Непоседы «Барбарики»	3-8	180	30	150
6	Весёлое кружение	1	30	5	25
Март	Раз прыжок, два прыжок	2	30	5	25
	Мой весёлый звонкий мяч	3, 4	60	10	50
	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	5-8	120	20	100
7 Апрель	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	1, 2	60	10	50
	Базовые шаги в диагональ ном направлен ии	3	30	5	25
	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	4	30	5	25

	Базовые шаги в диагональном направлении Комплекс «Неразлучные друзья»	5	30	5	25	
	Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	6	30	5	25	
	Комплекс «Неразлучные друзья»	7,8	60	10	50	
8	Комплекс № 7	1, 2	60	10	50	
Май	Комплекс «Неразлучные друзья»	3-5	90	15	75	
	Весёлый тренинг	6, 7	60	10	50	
	Итоговое занятие	8	30	5	25	Открытое занятие, посещение занятия руководителем
всего:		64	2640	440	2200	
			МИН	мин.	мин.	
			(44	(7,33	(36,67	
			часа)	часов)	час)	

Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:

месяц	Тема	Теория	Практика
октябрь	Занятие 1	Познакомить детей с термином	Аэробн.упр-я:
	Вводное занятие	"Степ - аэробика". Дать детям	«Ласточка»,
	Степ - аэробика	сведения о пользе занятий степ -	«Лодочка» Игровое
	_	аэробикой	упражнение
	ознакомительное	Добиваться осознанного,	«Великаны и гномы»,
	•	активного, с должным	,
		мышечным напряжением	

	1	DI HOHIOWAR BOOK BUTOR	(Dyggo gray v.)
		выполнения всех видов	«Витамины».
		упражнений.	Упражнение на
		Упражнения на расслабление и	расслабление:
	22	дыхание.	«Раскачивающее дерево»
	Занятие 2	Познакомить детей с термином	Аэробн.упр-я: Игровое
	C	"Степ - аэробика". Дать детям	упражнение
	Степ - аэробика	сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	«Стойкий
		Формировать первоначальные	«Стоикии оловянный солдатик».
	ознакомительное	представления и умения в играх	
		и упражнениях.	Упражнение на
		Сохранять дистанцию во время	расслабление:
		ходьбы и бега. Выполнять	«Раскачивающее
		упражнения с напряжением, в	дерево»
		заданном темпе и ритме.	
		Упражнения на расслабление и	
		дыхание.	
	Занятие 3	Познакомить детей с термином	Аэробн.упр-я:
		"Степ - аэробика". Дать детям	«Ласточка» Подвижные
	«Раз ступенька,	сведения о пользе занятий степ -	игры:
	два ступенька»	аэробикой.	«Перелет птиц»,
		Вызвать желание заниматься	«Не оставайся на
		степ –аэробикой посредством	земле»
		просмотра презентаций, показа	Упражнения на
		комплекса степ - аэробики	расслабление:
		воспитателем по физической	«Ветерок»
		культуре. Знакомство со степ -	«Ветерок»
		платформой. Основные правила	
		подъема на степ – платформу.	
		Упражнения на расслабление и	
		дыхание.	
	Занятие 4	Знакомство с основными	Аэробн.упр-я: :
		подходами в степ -аэробике.	«Петушок», «Угол»
	«Раз ступенька,	Учить детей принимать	Подвижные игры:
	два ступенька»	правильные исходные	«Скворечники»,
		положения всех частей тела.	«Ноги от земли»
		Формировать первоначальные	Упражнения на
		представления и умения в играх	расслабление:
		и упражнениях. Сохранять	«Листочки»
		дистанцию во время ходьбы и	WINCIO IMI//
		бега. Выполнять упражнения с	
		напряжением, в заданном темпе	
		и ритме. Упражнения на	
		расслабление и дыхание.	
	Занятие 5.	Разучивание основных подходов	Аэробн.упр-я: Игровое
		в степ - аэробике, учить сочетать	упражнение «Раки на
	Базовые шаги	движения с музыкой.	тропинке»,
		,	«Прогулка по
	«Степ – тач»	Познакомить детей с базовым	волшебному лесу»,
1	1	шагом «степ – тач».	«Ковер-самолет.

		Показать правильное его	Самомассаж Упражнение на расслабление:
		выполнение.	«Раскачивающее дерево»
		Разучивание базового шага	-
		сначала под счет, затем в сочетании под музыку.	
		Упражнения на расслабление и	
		дыхание.	
	Занятие 6.	Закрепить знание базового шага	Аэробн.упр-я: :
	-	«степ - тач». Познакомить детей	«Выпад», -
	Базовые шаги	с базовым шагом – « бейсик -	Подвижные игры:
	«Бейсик – степ»	степ».	»Физкульт- ура!»,
	«Вейсик — степ»	Показать правильное его выполнение. Разучивание	«Второй лишний» «Море
		базового шага под счет, затем в	волнуется» Упражнение на
		сочетании с музыкой.	расслабление:
		Упражнения на расслабление и	«Цветок»
		дыхание.	,
	Занятие7	Разучивание базового шага « ви	Аэробн.упр-я:
		 степ». Закрепление изученных 	«Выпад»,
	Базовые шаги«Ви	базовых шагов «степ - тач»,	«Ласточка»
	- степ»	«бейсик – степ», составление	
		небольших связок из движений.	
		Добиваться осознанного,	
		активного, с должным мышечным напряжением	H-mana a remaining
		выполнения всех видов	Игровое упражнение «Раки на тропинке»
		упражнений. Выполнять упр-я с	«Гаки на гропинке»
		большой амплитудой, в	
		соответствии с характером и	Упражнение на
		динамикой музыки.	расслабление:
		Упражнения на расслабление и	«Листочки»
	Занятие 8	дыхание.	Λοηρδιι του σ:
	о эинкнос	Закрепление изученных шагов, составление небольших	Аэробн.упр-я:
	«Раз, два	комбинаций на основе	«Березка», «Шпагат»
	повтори»	изученных шагов закреплять	
		двигательные умения и знание	-П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро
		правил в играх и упр-ях.	подвижная игра «выстро в домик» -
		Самостоятельно и быстро	Упражнение на
		строиться и перестраиваться.	расслабление:
		Выполнять общие упражнения	«Листочки»
		активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и	
		дыхание.	
ноябрь	Занятие 9	Разучивание базового шага	Аэробн.упр-я:
		«степ – ап». Закрепление	«Мостик»,
	Базовые шаги	композиции на основе	«Верблюд»

Т	YY	
	изученных шагов. Игровые	Игра м/п: «День и
«Степ- ап»	упражнения Добиваться	ночь»
	осознанного, активного, с	Упражнение «По
	должным мышечным	лесенке».
	напряжением выполнения всех	самомассаж
	видов упражнений.	Упражнение на
	Выполнять упр-я с большой	расслабление:
	амплитудой, в соответствии с	«Раскачивающее
	характером и динамикой музыки	дерево»
7 10	расслабление и дыхание.	
Занятие 10	Разучивание базового шага	Аэробн.упр-я:
F.	«степ – захлест». Составление	«Мостик»,
Базовые шаги	мини-комплекса из 3 - 4х	«Верблюд»
	изученных шагов,	
«Степ-	комбинирование мини –	Игра м/п: «День и
захлест»	комплекса с танцевальными	ночь»
	комбинациями. Развивать	
	творчество и инициативу,	Самомассаж
	добиваясь выразительного и	Упражнение на
	вариативного выполнения	расслабление; «По
	движений.	лесенке».
	Выполнять упр-я в соответствии	
	с музыкальной фразой или	
	указаниями. Выполнять	
	упражнения из разных исходных	
	положений. Упражнения на	
2 11	расслабление и дыхание.	
Занятие 11	Разучивание «топ - ап» - верхнее	Аэробн.упр-я:
	касание, повторение шага «Степ	«Самолет»
Базовые шаги	– захлест »совершенствование,	П/и: «Ловишки»,
T	отработка выученных	«Цирковые лошадки»
«Топ-ап»	комбинаций. Побуждать к	
	проявлению творчества в	Самомассаж
	двигательной деят-ти.	
	Выполнять разнообразные	
	упражнения с оборудованием.	
	Выполнять упр-я с большой	Упражнение на
	амплитудой, в соответствии с	расслабление:
	характером и динамикой	«Раскачивающее
	музыки. Упражнения на	дерево»
Занятие 12	расслабление и дыхание.	Apposit viin a:
Занятие 12	Разучивание базового шага «шаг	Аэробн.упр-я:
Базовые шаги	- колено» – шаг с подъемом	«Корзинка»,
разувые шаги	колена, повторение изученных	«Мостик» Самомассаж
«III»	основных шагов.	П/и: «Кто быстрее до
«Шаг-	Отработка выученных	флажка»,
колено»	комбинаций.	«Займи место»,
	Упражнения на расслабление и	«Пингвины на льдине»
	дыхание	Упражнение на

			расслабление:«Росток»
	Занятие 13	Разучивание шага «Крест»	Аэробн.упр-я:
		комбинируя его станцевальными	«Стрела», «Выпад»
	Базовые шаги	движениями рук. Учить	Самомассаж
		начинать упражнения с	П/и:«Космонавт» или
	Шаг	различным подходом к	«Ракета»,
	«Крест»	платформе. «Крест» - шаг со	«Охотники и
		степа вперед, назад, вправо,	обезьяны» Самомассаж
		влево. Повторение изученных	
		основных шагов. Отработка	
		выученных комбинаций.	Упражнение на
		Добиваться точного,	расслабление:
		энергичного и выразительного	«Птички» - невелички
		выполнения всех упражнений.	
		Выполнять упр-я в соответствии	
		с музыкальной фразой или	
		указаниями. Упражнения на	
		расслабление и дыхание.	
	Занятие 14	Разучивание шаг « Ниап», «шаг-	Аэроб.упр-я: Повторение
		кик» повторение изученных	пройденного.
	Базовые шаги	основных шагов.	П/и: «Мы веселые
		Добиваться точного,	ребята»,
	Шаг «Ниап,	энергичного и выразительного	«Перемени предмет»
	шаг-кик»	выполнения всех упражнений.	Самомассаж Упражнение
		Выполнять упр-я в соответствии	на расслабление:
		с музыкальной фразой или	«Листочки»
		указаниями.	
		Упражнения на расслабление и	
		дыхание.	
	Занятие 15	Разучивание шаг « Мамбо»,	Аэроб.упр-я: Подвижная
		комбинируя его с	игра
	Базовые шаги	танцевальными движениями	«Перелет птиц».
		рук.	
	Шаг	Повторение изученных	Игровое упражнение
	«Мамбо»	основных шагов. Отработка	«Мишка лентяй»
		выученных комбинаций.	Самомассаж Упражнение
		Упражнения на расслабление и	на расслабление:
	Zonamyo 16	дыхание.	Apposit vers a
	Занятие 16	Разучить первую часть	Аэробн.упр-я
	Комплекс	комплекса № 1 под счет.	«Перемени предмет»
		Порторение изущении и изров	Самомассаж Игровое
	№ 1	Повторение изученных шагов.	упражнение
	Попра	Упражнения на расслабление и	«Мишка – лентяй».
	Первая часть	дыхание.	Упражнение на
		дылапис.	расслабление:
	Davignes 17	Dogwyypowy progress	«Снежинка
декабрь	Занятие 17	Разучивать вторую части	Аэробн.упр-я
	Иомическа	комплекса №1 под счет.	Повторение
	Комплекс	Совершенствование, отработка	пройденного.
		выученных комбинаций.	Самомассаж

36.1		П/и: «Мы веселые
№ 1	D- 5	
	Работа над выразительностью	ребята»,
	выполнения движений.	«Перемени предмет»
		Упражнение на
	Упражнения на расслабление и	расслабление:
	дыхание.	«Пляж»,
Занятие 18	Разучивать третью части	Аэробн.упр-я
~-	комплекса №1 под счет.	«Березка»,
Комплекс	Совершенствование, отработка	«Шпагат» Самомассаж
№ 1	выученных комбинаций. Работа	П/и: Бездомный заяц»,
	над выразительностью	«Птички на дереве».
	выполнения движений	Подвижная игра
	комплекса.	«Самый ловкий»
		Упражнение на
	Упражнения на расслабление и	расслабление:
	дыхание.	«Пляж»,
Занятие 19	Дать детям представления о	Аэробн.упр-я
Jan. 17	разном характере музыки,	«Березка»,«Шпаг» П/и:
Комплекс	которая сопровождает	«верезка», «шпаг» 11/и. Бездомный
No 1	комплексы степ - аэробики в	* *
JNº 1	процессе прослушивания	заяц», «Птички на
П	различных музыкальных	дереве».
Под музыку	отрывков: быстрая, медленная	Самомассаж Подвижная
	музыка. Совершенствовать	игра
	комплекс № 1 под музыку.	«Самый ловкий
	Упражнения на расслабление и	Упражнение на
	-	расслабление:
20	дыхание.	ж»,
Занятие 20	Закрепление изученных шагов,	Акробат. упр-я:
	составление небольших	«Мостик»,
Совершен	комбинаций на основе	«Верблюд» Самомассаж
ствовать	изученных шагов.	Игра м/п: «День и
	Совершенствовать комплекс № 1	ночь»
Комплекс	под музыку.	Подвижная игра
№ 1		Упражнение на
	Упражнения на расслабление и	расслабление:
	дыхание.	· «Пляж»,
Занятие21	Учить детей правильному	Аэробн.упр-я
Комплекс	выполнению степ шагов на	«Березка»,
№ 1	степах (подъем, спуск; подъем с	«Шпагат» Самомассаж
	оттягиванием носка). Работа над	
	выразительностью выполнения	П/и: Бездомный заяц»,
	движений комплекса № 1 под	«Птички на дереве».
	музыку.	Подвижная игра «Самый ловкий
	Побуждать к проявлению	
	творчества в двигательной	Подвижная игра
	деятельности	«Дед Мазай»
	,,,	Упражнение на
		расслабление:
n 22	ПС	«Пляж»,
Занятие 22	Побуждать к проявлению	Аэробн.упр-я

	творчества в двигательной деятти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и	«Корзинка», «Мостик» Самомассаж «Займи место»,П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
Занятие 23 Комплекс № 2 Подготови тельная часть	дыхание. Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ — платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость,	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и:«Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление:
Занятие 24 Комплекс № 2	равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание. Разучивание комплекса № 2 на степ — платформах (основной части) под счет.	«Пляж», Аэробн.упря«Мост ик», Корзинка», «Мостик» п/и:«Кто быстрее до флажка»,
основная часть	Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше Упражнение на расслабление: «Пляж»,
Занятие 25 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление:«Пляж»,

auponi	Занятие 26	Constitutional No. 4	Appoby yang:
январь	занятие 20	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной	Аэробн.упря:
			«Корзинка»,
		части под музыку. Добиваться точного, энергичного	«Мостик» Самомассаж
		' '	П/и: «Кто быстрее до
	V as remains	и выразительного выполнения	флажка»,
	Комплекс	всех упражнений.	«Займи место»,»Пингвины
	№ 4	Выполнять упр-я в соответствии с	на льдине» Подвижная
		музыкальной фразой или	игра
		указаниями.	«Паук»
		Упражнения на расслабление и	Упражнение на
		дыхание.	расслабление:
	Занятие 27	Разучить упражнение	Аэробн.упря:
		заключительную часть комплекса	«Корзинка»,
	Комплекс	№ 4под счет.	«Мостик» Самомассаж
	<u>№</u> 4		П/и: «Кто быстрее до
		Работа над ритмическим	флажка»,
		рисунком.	«Займи место»,»Пингвины
			на льдине» Подвижная
		Продолжать учить выполнять	игра
		упражнения в такт музыке.	«Паук»
			Упражнение на
		Укреплять дыхательную	расслабление:
		систему.	уасслаоление. «Пляж»,
	n 20	2	,
	Занятие 28	Закрепить заключительную часть	Акробат. упр-я:
	10	комплекса № 5 под счет. Работа	«Стрела», «Выпад» П.и.
	Комплекс	над выразительностью	«Охотники и обезьяны»
	№ 5	выполнения движений комплекса,	Самомассаж Подвижная
		над синхронным выполнением	игра
	совершенствовать	движений рук, ног.	
	под		«Я люблю степ»
	музыку	Совершенствовать комплекс № 5	Упражнение на
		под музыку.	расслабление:
			«Птички»
		Упражнения на расслабление и	
	D 0.5	дыхание.	
	Занятие 29	Разучивание шага с подъемом на	Акробат. упр-я: П/и:
		платформу и сгибанием ноги	«Пчелка»
	Базовые шаги «Кни	вперед (кни ап), с махом в	Игра м/п: «караси и щука»
	ап» мах в сторону	сторону Продолжать выполнять	Игровое упражнение
		упражнения в такт под музыку.	
			«Пингвины» Упражнение
		Совершенствовать комплекс № 5	на
		под музыку.	расслабление:
			«Птички»
		Упражнения на расслабление и	
I		дыхание.	

	Занятие 30	Разучить упражнение шаг – бэк.	Аэробн.упр-я
	Базовые шаги	Закреплять разученные упражнения с различными	«Березка», «Шпагат» танец«Веселая
	«Шаг – бэк»	вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.	степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение
		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятие 31	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.	Аэробн.упр-я «Березка»,
	Комплекс № 6	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	«Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятия 32 Непоседы «Барбарик и»	Разучивание комплекса степ — аэробики «Непоседы» Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»
Февраль	Занятия 33, 34	Совершенствование мини – комплекса степ –аэробики	Аэробн.упр-я «Березка»,
	Непоседы «Барбарик и» Занятия 35, 36	«Непоседы», используя основные подходы в степ — аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ —	«Шпагат» Подвижная «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение расслабление:
	Непоседы «Барбарик и»	аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	«Птички» Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная «Цирковые
I		Упражнения на расслабление и дыхание.	лошадки». Самомассаж 21 Упражнение расслабление:

	Занятие 37	Работа над выразительностью	Аэробн.упр-я
		выполнения движений комплекса степ	«Березка»,
	Непоседы	– аэробики	«Шпагат» Подвижная
	«Барбарики»	«Барбарики» над синхронным	
	«Вироирики»	выполнением движений рук, ног под	игра «Рыбки».
		музыку. Развивать творчество и	«ГЫОКИ».
		инициативу, добиваясь выразительного и	Подвижная игра
		вариативного выполнения движений.	1
		Выполнять упр-я в соответствии с	«Физкульт – Ура!».
		музыкальной фразой или указаниями.	Самомассаж Упражнение
		Выполнять упражнения из разных	на
		исходных положений. Упражнения на	расслабление:
		расслабление и дыхание.	«Птички»
	Занятие 38		Аэробн.упр-я
	Занятие зо	Повторение мини комплекса степ – аэробики.Выступление детей на	1 7 1
	Непоседы	спортивном развлечении -	«Березка»,
		1 1	«Шпагат» Подвижная
	«Барбарики»	комплекс «Непоседы».	игра
		«пепоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.	«Рыбки».
		упражнения на расслаоление и дыхание.	
	n 20	D.	Подвижная игра
	Занятие 39	Разучивание – кружение на степе с	Акробат. упр-я:
	-	закрытымиглазами, ритмические	Повторение пройденного.
	«Веселое	приседания и выпрямления на степе.	П/и: «Мы веселые
	кружение»	Выполнять упр-я с большой	ребята»,
		амплитудой, в соответствии с	
		характером и динамикой музыки. Точно	Упражнение
		выполнять сложные подскоки на месте,	«Опорный прыжок».
		сохранять равновесие в прыжках в	Самомассаж Упражнение
		глубину и в высоту.	на
		Упражнения на расслабление и дыхание.	расслабление:
			«Птички»
	Занятие 40	Прыжковые упражнения –	Акробат. упр-я:
		разучивание различных	Повторение пройденного.
	«Раз	комбинаций.	П/и: «Мы веселые
	прыжок,	Повторение кружения на степ –	ребята», Самомассаж
	два	платформе.	
	прыжок»	Закрепление базовых шагов.	
		Упражнения на расслабление и	
		дыхание.	
март	Занятие 41	Разучивание упражнений с мячом	Акробат. упр-я:
	3.6	на степ – платформе.	«»Самолет»
	«Мой		П/и: «Ловишки»,
	веселый	Подбросит, поймать мяч, стоя	«Цирковые ошадки»
	звонкий	рядом с платформой;	Самомассаж
	МЯЧ≫	Ударить, поймать мяч, стоя	Игра – медитация
		рядом с платформой;	«Уозера».
		Шаг колено поднимая мяч	w osepun.
	n 12	вверх.	
	Занятие 42	Повторение упражнений с мячом под	Акробат. упр-я:

	музыку на степ – платформе.	«»Самолет»
«Мой		П/и: «Ловишки»,
веселый	Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с	«Цирковые лошадки»
звонкий	платформой;	Игра – медитация
МЯЧ≫	Ударить, поймать мяч, стоя рядом с	Упражнение на
	платформой;	расслабление:
	Шаг колено поднимая мяч вверх.	«Птички»
	Упражнения на расслабление и дыхание.	
Занятие 43	D	«У озера».
Занятие 43	Разучивание комплекса степ – аэробики	Акробат. упр-я:
TC	с мячом «Когда мои друзья со мной» 1	«Самолет» Игровое
Комплекс с	куплет и припев, под счет в медленном	упражнение
МЯЧОМ	темпе.	«Приставные Самомассаж
		Упражнение на
«Когда мои	Закрепление изученных базовых шагов	расслабление:
друзья со		«Птички»
мной»	Упражнения на расслабление и дыхание	шаги на степах».
Занятие 44,	Разучивание комплекса степ – аэробики	
45	с мячом «Когда мои друзья со мной»	
	2,3 куплет, под счет в медленном	
Комплекс с	темпе. Закрепление 1 куплет и припева	
МЯЧОМ	под музыку.	A ~
Занятие 46	Совершенствование комплекса степ –	Акробат. упр-я:
	аэробики с мячом «Когда мои друзья со	«»Самолет» Самомассаж
Комплекс с	мной» под счет в медленном темпе и	Подвижная игра
МЯЧОМ	под музыку.	1
		«Разноцветный мяч».
«Когда мои	Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнение на
друзья со		расслабление:
мной»		«Птички»
Занятие 47,	Закрепление движений комплексас	Акробат. упр-я:
48	мячом «Когда мои друзья со мной» под	
70	музыку, работа над ритмическим	«Самолет» Подвижная игра
Комплекс с		D ~
	рисунком комплекса.	«Разноцветный мяч».
МЯЧОМ	Пиматани настипальная учиствания	Упражнение на
.10	Дыхательное упражнение. Упражнения	расслабление:
«Когда мои	на расслабление и дыхание.	«Птички»
друзья со		
мной»		

апрель	Занятие 49 Базовые шаги в диагональ ном направлен ии	Разучивание шагов в диагональном направлении, изугла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ — аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на
	занятие 50 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной» Занятие 51 Базовые шаги в диагональ	Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ — аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и лыхание. Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу,	расслабление: «Птички» Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички» Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и:«Космонавт» или «Ракета», «Охотники и
	ном направлен ии Комплекс «Неразлуч Занятие 52 Подскоки Комплекс «Неразлуч ные друзья»	добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. У разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ — аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Космонавты» Упражнение на расслабление: Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и:«Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра«Космонавты Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички

	Занятие 53	Совершенствовать подскоки (наскок на	Акробат. упр-я:
	Занятис 33	платформу на одну ногу). Разучить	Акробат. упр-я: Повторение пройденного.
	«Неразлуч	движений комплекса степ – аэробики с	Акробат. упр-я: П/и:
	ные	помпонам «Неразлучные	«Мы веселые
	друзья»	друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать	ребята»,
	друзьи//	творчество и инициативу, добиваясь	_ *
		выразительного и вариативного	«Перемени предмет»
		выполнения движений.	С
		Выполнять упр-я в соответствии с	Самомассаж Подвижная
		музыкальной фразой или указаниями.	игра
		Выполнять упражнения из разных	«Скворечники».
		исходных положений. Упражнения на	***
		расслабление и дыхание.	Упражнение на
		риссииоление и држиние.	расслабление:
	D 54	D. V	«Пляж», «Море».
	Занятие 54	Разучить движений комплекса степ –	Акробат. упр-я:
	Комплекс	аэробики с помпонам	«Мостик»,
	«Неразлуч	«Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под	«Верблюд»
	ные друзья»	счет, и музыку. Совершенствовать	Игра м/п: «День и ночь»
		движения 1 куплета и припева.	Подвижная игра
		Развивать творчество и инициативу,	«Скворечники».
		добиваясь выразительного и	
		вариативного выполнения движений.	
		Выполнять упр-я в соответствии с	
		музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных	Упражнение на
		исходных положений. Упражнения на	расслабление:
		расслабление и дыхание.	«Распускающийся бутон»
	Занятие 55	Развивать творчество и инициативу,	Акробат. упр-я:
	Запитие 33	добиваясь выразительного и	«Стрела», «Выпад»
		вариативного выполнения движений.	«Стрела», «Выпад» П/и:«Космонавты» или
		Выполнять упр-я в соответствии с	«Ракета»,
		музыкальной фразой или указаниями.	«Охотники и
		mysemmen which is in your min your min.	обезьяны» Самомассаж
		Выполнять упражнения из разных	Упражнение на
		исходных положений. Упражнения на	расслабление:
		расслабление и дыхание.	«Птички»
	Занятие 56	Совершенствовать движений комплекса	Аэробн.упр-я: Повторение
		степ – аэробики с помпонам	пройденного.
	Комплекс	«Неразлучные друзья»под счет, и	П/и: «Мы веселые
	№7	музыку Развивать творчество и	ребята»,
	J 1= /	инициативу, добиваясь выразительного и	«Перемени предмет»
		вариативного выполнения движений.	Самомассаж Подвижная
		Выполнять упр-я в соответствии с	игра
		музыкальной фразой или указаниями.	«Маланья» Упражнение
		Выполнять упражнения из разных	на
		исходных положений.	расслабление:
		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Пляж»,
	Занятие 57	Выполнять упр-я с большой	Аэробн.упр-я:
		амплитудой, в соответствии с	«Мостик»,
L	1		,

1		T	T
		характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте,	«Верблюд»
	«Неразлуч	сохранять равновесие в прыжках в	Игра м/п: «День и ночь»
	ные друзья»	глубину и в высоту Добиваться точного,	Самомассаж
	ныс друзья	энергичного и выразительного	
		выполнения всех упражнений.	Vanavavava
		Выполнять упр-я в соответствии с	Упражнение на
		музыкальной фразой или указаниями.	расслабление:
		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Распускающийся бутон»
май	Занятие 58	Отрабатывать движения комплекса степ	Аэробн.упр-я:
With	Комплекс	- аэробики с помпонам «Неразлучные	
	«Неразлучны	друзья» под музыку. Учить детей	«Мостик»,
			«Верблюд» Самомассаж
	е друзья»	выполнять движения эмоционально.	Игра м/п: «День и ночь»
		Добиваться точного, энергичного и	Подвижная
		выразительного выполнения всех	
		упражнений. Выполнять упр-я в	игра «Белый
		соответствии с музыкальной фразой	медведь и моржи»
		или указаниями. Упражнения на	Упражнениена
		расслабление и дыхание.	расслабление:
			«Mope».
	Занятие 59	Работа над выразительностью	Аэробн.упр-я:
	Комплекс	выполнения движений комплекса степ	«Мостик»,
	«Неразлуч	– аэробики	«Верблюд»
	ные друзья»	«Неразлучные друзья» над синхронным	Игра м/п: «День и ночь»
		выполнением движений рук, ног под	Самомассаж
		музыку. Побуждать к проявлению	Самомассаж
		творчества в двигательной деят-	Подвижная игра
		ти.Выполнять разнообразные	-
		упражнения с оборудованием.	«Белый медведь и
		Выполнять упр-я с большой	моржи»
		амплитудой, в соответствии с	
		характером и динамикой музыки. Точно	
		выполнять сложные подскоки на месте,	37
		сохранять равновесие в прыжках в	Упражнение на
		глубину и в высоту. Упражнения на	расслабление:
		расслабление и дыхание.	«Mope».
	Занятие 60	«Веселый тренинг» на степ платформе –	Акробат. упр-я:
		знакомство с акробатическими	«Мостик»,
	«Веселый	упражнениями. Повторение изученных	«Верблюд» Самомассаж
	тренинг»	комплексов степ - аэробики.	Игровое упражнение
		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Подъемный кран
			Упражнение на
			расслабление ветерок».
	Занятие 61	Совершенствовать аэробные	Аэробн.упр-я:
		упражнениями «Веселый тренинг» на	«Мостик»,
	«Веселый	степ платформе. Повторение изученных	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	тренинг»	комплексов степ – аэробики.	«Верблюд»
	150111111111111111111111111111111111111	Добиваться точного, энергичного и	Игра м/п: «День и ночь»
		выразительного выполнения всех	Самомассаж
		Darpasition build build been	

		1
	упражнений. Выполнять упр-я в	Упражнение на
	соответствии с музыкальной фразой	расслабление:
	или указаниями. Упражнения на	«Распускающийся бутон»
	расслабление и дыхание.	
Занятие 62	Отрабатывать аэробные	Аэробн.упр-я:
	упражнения «Веселый тренинг»	«Мостик»,
«Веселый	на степ платформе. Повторение	Самомассаж
тренинг»	изученных комплексов степ –	Игровое
	аэробики. Побуждать к	упражнение
	проявлению творчества в	
	двигательной деят-ти.	«Подъемный кран
Занятие 63 «Раз, два, три ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра«Скворец» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»
Занятие 64 Итоговое занятие.	Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.	Открытое занятие, посещение занятия руководителем

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин	8 упр	.На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин 6 мин. 10 мин. 8 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.

3.Заключительная:	2 мин.	2 упр.	Массаж рук; На
Самомассаж;	1 мин.	2 упр	дыхание; Расслабление.
Дыхательные упражнения	1 мин.		

Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год

Год обучения, группа	Дата начала обучения занятий	Дата окончания обучения занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год					2 раза в неделю,
обучения	06.10.2025	31.05.2026	32	64	понедельник,
2025 -					среда,
2026					2-ая половина дня
уч.год)					30 минут

Планируемые результаты освоения программы на 2025-2026 учебный год

отслеживаются по трем компонентам: предметные, мета предметные, личностные. Это позволяет педагогу видеть динамическую картину развития:

Предметные:

- 1. Умеет принимать учебную задачу;
- 2. Понимает смысл инструкции педагога и действует в соответствии с ней
- 3. Владеет навыком самостоятельной работы и работы в группе при выполнении заданий
- 4. Владеет основой самооценки.

Метапредметные:

- 6. У детей сформирована правильная осанка;
- 7. Развито мышечной сила, гибкость выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
- 8. Развито чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой
- 9. Сформирован навык заботы и ухода за своим здоровьем;
- 10. Сформирован навык укрепления мышц стопы и голени.

Личностные:

- 1. Сформирован интерес и мотивация.
- 2. Смел, доброжелателен, выдержан.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для решения задач программы используются методы:

Метод строго регламентированных упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Непрерывный метод (повторный, комбинированный).

Игровой метод использование упражнений в игровой форме.

Соревновательный метод использование упражнений в соревновательной форме.

Словесный метод (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания).

Наглядный метод (наглядный показ, показ видеоматериала.)

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая или подгрупповая (одновременное выполнение детьми одного и того же упражнения).

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

- **Входной контроль** проводится на первом занятии с целью выявления возможностей детей и определения физических качеств (координация, ловкость, выносливость).
- *Формы*: выполнение практических заданий педагога на выявление уровня речевого развития; педагогическое наблюдение.
- **Итоговый контроль** проводится на последнем занятии с целью выявления освоения детьми программы.
- *Формы*: обобщение данных наблюдений за детьми во время занятий и других диагностических материалов. Наблюдения, беседы, выполнение заданий.
- Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы педагог фиксирует в Информационной карте освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1).

7. ЛИТЕРАТУРА

- 1. Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
- 2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
- 3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
- 4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
- 6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
- 7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М., 1988, 205с.
- 8. Полтавцева Н.В. Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к

здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.

- 9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
- 10. « Степ-данс» шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика

 $N_{2}1/01/11$

- 11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. СП. Детство- пресс., 2000.
 - 12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.
 - 13. Сайкина Е.Г.,С.В. Кузьмина « Степ-Аэробика Топ-Топ для дошкольников) // Детствопресс ,2

Приложение 1

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СТЕП-АЭРОБИКА»

Группа №			
Педагог			
Дата заполнения «	»	20	Γ.

$\stackrel{\prime}{-}$	<u> </u>					_*:					TT		1
		Показатели предметных			Показатели метапредметных			Показатели личностных					
	результатов			результатов			результатов		Уровень				
											усвоения		
							0 20						1
			аи	й			И	музыкальный ие, умение с музыкой	3a			ан	
		_	смысл инструкции педагога в соответствии с ней	навыком самостоятельной 1 работы в группе при нии заданий				іузыкалы іе, уме музыкой	Сформирован навык заботы и ухода своим здоровьем;		Сформирован интерес и мотивация	выдержан	
		задачу	प्या	при	И.	ка	Развиты мышечная сила, гибкость выносливость, скоростно-силовые координационные способности	IKA }	XO	В	3aI	де	
		аДе	й	TR III	HK	осанка	OKC IIIC CTI	/35), Iy3	АУ	ΉИ	ГИП	Bbl	
№	ФИО		ии по) YTO III e	самооценки.		я сила, гибко ростно-силон способности	итма, му внимание жения с м	PI 1	ше	MO	•	
- ' -		чебную	CITY O	40¢	00	ая	а, но об	а, 1ан 1я	OT	эс	И	Jie	
	обучающегося	н9;	ЗУС ЛИ8	cay rr nx	ам	H91	[И] ТЭС ТОС	TM	3a6	ук] 1	၁ခ	те	
		уче	иысл инструк соответствии	Владеет навыком самосто работы и работы и работы в группе выполнении заданий	йс	правильная	Развиты мышечная сила, выносливость, скоростно координационные способ	ва ритма, м , внимани движения с	IK	Сформирован навык укрепления мышц стопы и голени	də	доброжелателен	
			ин	IKO OTH 3aµ	ВО	paı	іна ск(ые	sa TBI	IBB.	IBE OJI(11H7	Ж	
		пат	CJI OTB	ВБ. аб	основой		леч Б, (нн	CTE Tb,	HE	H2 1 F	1 H	l œ	
		принимать	1151(Владеет навн работы и раб выполнении	00	знг	EIII SCT NO	чувства память, вывать ді	ан	ан ы 1	ва	ДО(
		ИИ		eT 61 1 IHe	Владеет	0B2	IBC (au)		goo	ОВ	odi	д,	
			тет	Владеет работы и	те	ďи	11.5 11.5 11.0 17.1	T0	ир зд	ир СТ	MI	Смел,	
		eT	IMa	3112 a6 a61 bit	3лг	Md	ви нос прл	:ви 'X, ла	pw IM	pw ut	do	Ũ	
		Умеет	Понимает цействует	д д я	Щ	сформирована	Развиты мышечна выносливость, ско координационные	Развито чувст слух, память согласовывать	Сформирован нав своим здоровьем;	фо	$\Box \Phi$		
		Y	По деі			3	П	7) 3	\mathbb{Z}			
<u> </u>													

Шкала оценки:

3 балла – освоил/проявляется в полном объёме

2 балла – освоил/ проявляется достаточно

1 бал – освоил/ проявляется частично

30-25 баллов – высокий уровень

24-16 баллов-средний уровень

15-10 баллов – низкий уровень