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

# Рабочая программа для детей старшего дошкольного возраста по реализации дополнительной общеразвивающей программы «СТЕП-АЭРОБИКА»»

на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Мерлина Эляна Владимировна, педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025 год

# Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Основные характеристики Программы:	3
Направленность программы – физкультурно-спортивная	
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД	
Задачи программы:	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧ.ГОД	
Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:	
Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год	
Планируемые результаты освоения программы на 2025-2026 учебный год	
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
ТИТЕРАТУРА	
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СТЕП-АЭРОБИКА»	24

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# Основные характеристики Программы:

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.

# 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 5-6 лет. Это дети старшей 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.

# 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:

## Обучающие:

- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ платформах;
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

### Развивающие:

- развивать внимание, память.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

### Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧ.ГОД 5-6 лет

№, месяц	Название раздела, темы	Количество				Формы контроля
месяц	ТСИБІ	Занятий		Часов (минут)		
			Всего	Теория	Практика	
1 Октябрь	Вводное занятие.  Степ - аэробика — ознакомительное	1, 2	50	10	40	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений по показу.
	Раз ступенька, два ступенька	3, 4	50	10	40	Horasy.
	Базовые шаги «Степ – тач»	5	25	5	20	
	Базовые шаги «Бейсик – степ»	6	25	5	20	Наблюдение, анализ
	Базовые шаги «Ви - степ»	7	25	5	20	Самостоятельная работа
	Раз, два, повтори	8	25	5	20	
2	Базовые шаги «Степ- ап»	1	25	5	20	
Ноябрь	Базовые шаги «Степ- захлест»	2	25	5	20	
	Базовые шаги Топ-ап»	3	25	5	20	
	Базовые шаги «Шаг- колено»	4	25	5	20	
	Базовые шаги Шаг «Крест»	5	25	5	20	
	Базовые шаги Шаг « Ниап, шаг-кик»	6	25	5	20	
	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	7, 8	50	10	40	
3 Декабрь	Комплекс №1	1 - 8	200	40	160	

4	Комплекс № 2	1-3	75	15	60
Январь	Комплекс № 3	4	25	5	20
•	Комплекс № 4	5, 6	50	10	40
	Комплекс № 5	7	25	5	20
	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	8	25	5	20
	Базовые шаги «Шаг – бэк»	1	25	5	20
5	Комплекс № 6	2	25	5	20
Февраль	Непоседы «Барбарики»	3-8	150	30	120
6	Весёлое кружение	1	25	5	20
Март	Раз прыжок, два прыжок	2	25	5	20
	Мой весёлый звонкий мяч	3, 4	50	10	40
	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	5-8	100	20	80
7 Апрель	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	1, 2	50	10	40
	Базовые шаги в диагональ ном направлен ии	3	25	5	20
	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	4	25	5	20
	Базовые шаги в диагональ ном направлен ии Комплекс «Неразлучные	5	25	5	20

	друзья»					
	Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	6	25	5	20	
	Комплекс «Неразлучные друзья»	7,8	50	10	40	
8	Комплекс № 7	1, 2	50	10	40	
Май	Комплекс «Неразлучные друзья»	3-5	75	15	60	
	Весёлый тренинг	6, 7	50	10	40	
	Итоговое занятие	8	25	5	20	Открытое занятие, посещение занятия руководителем
всего:		64	1600	320	1280	
			МИН	мин.	мин.	
			(26,67	(5,33	(21,34	
			часов)	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	«Витамины».
		выполнения всех видов	Упражнение на
		упражнений.	расслабление:
		Упражнения на расслабление и	«Раскачивающее дерево»
		дыхание.	

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

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

Т	T		0017017000
		напряжением выполнения всех	самомассаж
		видов упражнений.	Упражнение на
		Выполнять упр-я с большой	расслабление:
		амплитудой, в соответствии с	«Раскачивающее
		характером и динамикой музыки	дерево»
	2 10	расслабление и дыхание.	<b>A</b>
	Занятие 10	Разучивание базового шага	Аэробн.упр-я:
		«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	
	n 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 расслабление и дыхание.	дерево»
	Занятие 12	расслаоление и дыхание. Разучивание базового шага «шаг	Аэробн.упр-я:
	Јанитис 12	·	1 7 1
	Базовые шаги	- колено» — шаг с подъемом	«Корзинка»,
	разувые шаги	колена, повторение изученных	«Мостик» Самомассаж
	«Шаг-	основных шагов.	П/и: «Кто быстрее до
		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
	Базовые шаги	2 0	

	T		П/
	***	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	V
		выученных комбинаций.	Упражнение на
		Добиваться точного,	расслабление: «Птички» - невелички
		энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	«Птички» - невелички
		Выполнения всех упражнении. Выполнять упр-я в соответствии	
		с музыкальной фразой или	
		указаниями. Упражнения на	
	2011 - 14	расслабление и дыхание.	Аспоблите и Портовому
	Занятие 14	Разучивание шаг « Ниап», «шаг-	Аэроб.упр-я: Повторение
	Facorite viceri	кик» повторение изученных	пройденного. П/и: «Мы веселые
	Базовые шаги	основных шагов.	
	IIIII	Добиваться точного,	ребята»,
	Шаг «Ниап,	энергичного и выразительного	«Перемени предмет»
	шаг-кик»	выполнения всех упражнений.	Самомассаж Упражнение
		Выполнять упр-я в соответствии	на расслабление: «Листочки»
		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:
		дыхание.	
	Занятие 16	Разучить первую часть	Аэробн.упр-я
	**	комплекса № 1 под счет.	«Перемени предмет»
	Комплекс		Самомассаж Игровое
	№1	Повторение изученных шагов.	упражнение
			«Мишка – лентяй».
	Первая часть	Упражнения на расслабление и	Упражнение на
		дыхание.	расслабление:
			«Снежинка
декабрь	Занятие 17	Разучивать вторую части	Аэробн.упр-я
		комплекса №1 под счет.	Повторение
	Комплекс	Совершенствование, отработка	пройденного.
	<b>№</b> 1	выученных комбинаций.	Самомассаж
			П/и: «Мы веселые
		Работа над выразительностью	ребята»,
		выполнения движений.	«Перемени предмет»
			Упражнение на

	Vinovaroung no possessioner	подолобномии:
	Упражнения на расслабление и дыхание.	расслабление: «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»,
V.==	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
Samming 19	разном характере музыки,	«Березка», «Шпаг» П/и:
Комплекс	которая сопровождает	Бездомный
No 1	комплексы степ - аэробики в	заяц», «Птички на
<b>√1</b> ≃ 1	процессе прослушивания	заяц», «птички на дереве».
Под музыку	различных музыкальных	дереве». Самомассаж Подвижная
ттод шузыку	отрывков: быстрая, медленная	игра
	музыка. Совершенствовать	«Самый ловкий
	комплекс № 1 под музыку.	Упражнение на
	Упражнения на расслабление и	расслабление:
	дыхание.	«Пляж»,
Занятие 20	Закрепление изученных шагов,	Акробат. упр-я:
Summing 20	составление небольших	«Мостик»,
Совершен	комбинаций на основе	, and the second
ствовать	изученных шагов.	«Верблюд» Самомассаж
	Совершенствовать комплекс № 1	Игра м/п: «День и ночь»
Комплекс	под музыку.	ночь» Подвижная игра
№ 1		Упражнение на
V.2 1	Упражнения на расслабление и	расслабление:
	дыхание.	расслаоление. «Пляж»,
Занятие21	Учить детей правильному	Аэробн.упр-я
Комплекс	выполнению степ шагов на	1 7 1
No 1	степах (подъем, спуск; подъем с	«Березка»,
<b>- 1</b> - ±	оттягиванием носка). Работа над	«Шпагат» Самомассаж
	выразительностью выполнения	П/и: Бездомный заяц»,
	движений комплекса № 1 под	«Птички на дереве».
	музыку.	Подвижная игра «Самый ловкий
	Побуждать к проявлению	«Самый ловкий Подвижная игра
	творчества в двигательной	подвижная игра «Дед Мазай»
	деятельности	упражнение на
		расслабление:
		расслаоление. «Пляж»,
Занятие 22	Побуждать к проявлению	Аэробн.упр-я
Janatric 22	творчества в двигательной деят-	
	ти. Выполнять разнообразные	«Корзинка»,
	упражнения с оборудованием.	«Мостик» Самомассаж
	Выполнять упр-я с большой	«Займи место»,П/и:
	Philominip Jub v C common	

	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 дыхание.	«Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
Занятие 23  Комплекс № 2  Подготови	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ — платформах	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и:«Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое
тельная часть	(подготовительная часть) под счет.  Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  Упражнения на расслабление и	упражнение  «Аист на крыше»  Упражнение на расслабление:  «Пляж»,
Занятие 24  Комплекс № 2  основная часть	дыхание.  Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.  Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.  Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упря«Мост ик», Корзинка», «Мостик» п/и:«Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше Упражнение на расслабление:
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	«Пляж», Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление:«Пляж»,

ı			Γ
январь	Занятие 26	Совершенствовать комплекс № 4	Аэробн.упря:
		подготовительной и основной	«Корзинка»,
		части под музыку.	«Мостик» Самомассаж
		Добиваться точного, энергичного	П/и: «Кто быстрее до
		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
	№ 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.	«Пляж»,
	Занятие 28	Закрепить заключительную часть	Акробат. упр-я:
	<b>34</b> 11111 <b>2</b> 0	комплекса № 5 под счет. Работа	«Стрела», «Выпад» П.и.
	Комплекс	над выразительностью	«Охотники и обезьяны»
	№ 5	выполнения движений комплекса,	Самомассаж Подвижная
	312 3	над синхронным выполнением	игра
	совершенствовать	движений рук, ног.	m pu
	под		«Я люблю степ»
	музыку	Совершенствовать комплекс № 5	Упражнение на
		под музыку.	расслабление:
			«Птички»
		Упражнения на расслабление и	
		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	
		дыхание.	

	Занятие 30	Разучить упражнение шаг – бэк.	Аэробн.упр-я
	Summing 50	Закреплять разученные	«Березка»,
	Базовые шаги	упражнения с различными	«Шпагат» танец«Веселая
	«III on Sore»	вариациями рук.	степ-аэробика»
	«Шаг – бэк»	Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.	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	Совершенствование мини –	Аэрофн.упр-я
	33, 34	комплекса степ –аэробики	«Березка»,
		«Непоседы», используя	«Шпагат»
	Непоседы	основные подходы в степ -	Подвижная
	«Барбарик	аэробике.	«Цирковые
	и»	Упражнения на расслабление и	лошадки».
		дыхание.	Самомассаж
	Занятия	Закрепление, отработка	Упражнение
	35, 36	изученного комплекса степ -	расслабление:
	11	аэробики, под музыку.	«Птички»
	Непоседы	Добиваться точного,	
	«Барбарик	энергичного и выразительного	Аэробн.упр-я
	и»	выполнения всех упражнений.	«Березка»,
		Выполнять упр-я в соответствии	«Шпагат»
		с музыкальной фразой или	Подвижная «Цирковые
		указаниями.	лошадки».
		Упражнения на расслабление и	лошадки».
		штуание	Самомассаж 14
		дыхание.	Самомассаж 14
		дыхание.	Самомассаж 14 Упражнение расслабление:

	Занятие 37	Работа над выразительностью	Аэробн.упр-я
		выполнения движений комплекса степ	«Березка»,
	Непоседы	– аэробики	«Шпагат» Подвижная
	«Барбарики»	«Барбарики» над синхронным	
	«Бироирини»	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
		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Рыбки».
		упражнения на расслаоление и дыхание.	
	n 20	7	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:
		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	озерил.
	n :-	вверх.	
	Занятие 42	Повторение упражнений с мячом под	Акробат. упр-я:

	музыку на степ – платформе.	«уСомолот»
«Мой	mysbiky na oton inarpopiac.	«»Самолет»
веселый	Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с	П/и: «Ловишки»,
звонкий	платформой;	«Цирковые лошадки»
мяч»	Ударить, поймать мяч, стоя рядом с	Игра – медитация
WIN 1//	платформой;	Упражнение на
	Шаг колено поднимая мяч вверх.	расслабление:
	Упражнения на расслабление и дыхание.	«Птички»
	у пражнения на раселаоление и дыхание.	«У озера».
Занятие 43	Разучивание комплекса степ – аэробики	Акробат. упр-я:
	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	mar in the cremax//.
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	«Самолет» Подвижная игра
	музыку, работа над ритмическим	«Самолет» подвижная игра
Комплекс с	рисунком комплекса.	«Разноцветный мяч».
МЯЧОМ	F7	
1011	Дыхательное упражнение. Упражнения	Упражнение на расслабление:
«Когда мои	на расслабление и дыхание.	расслаоление. «Птички»
друзья со	Factorian a Assirance.	WIIIMANIII
друзви со мной»		
1111011//		

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 расслабление: «Птички»
	Занятие 50  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной»  Занятие 51  Базовые шаги в диагональ ном направлен ии Комплекс  «Неразлуч  Занятие 52 Подскоки Комплекс	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, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений.  Умажений комплекса степ — аэробики движений комплекса степ — аэробики	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 обезьяны» Самомассаж Подвижная игра  «Космонавты» Упражнение на расслабление: Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и:«Космонавт» или
	«Неразлуч ные друзья»	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.	«Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра«Космонавты Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички

	Занятие 53	Совершенствовать подскоки (наскок на	Акробат. упр-я:
	«Неразлуч ные	платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные	Повторение пройденного. Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые
		друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать	ребята»,
	друзья»	творчество и инициативу, добиваясь	* '
		-	«Перемени предмет»
		выразительного и вариативного выполнения движений.	
		Выполнения движении. Выполнять упр-я в соответствии с	Самомассаж Подвижная
		музыкальной фразой или указаниями.	игра
		Выполнять упражнения из разных	«Скворечники».
		исходных положений. Упражнения на	XY.
		расслабление и дыхание.	Упражнение на
		рисслионение и дыхиние.	расслабление:
	D 5.4	D	«Пляж», «Море».
	Занятие 54	Разучить движений комплекса степ —	Акробат. упр-я:
	Комплекс	аэробики с помпонам	«Мостик»,
	«Неразлуч	«Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать	«Верблюд»
	ные друзья»	движения 1 куплета и припева.	Игра м/п: «День и ночь»
		Развивать творчество и инициативу,	Подвижная игра
		добиваясь выразительного и	«Скворечники».
		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:
		добиваясь выразительного и	«Стрела», «Выпад»
		вариативного выполнения движений.	П/и: «Космонавты» или
		Выполнять упр-я в соответствии с	«Ракета»,
		музыкальной фразой или указаниями.	«Охотники и
			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»,
		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»,

1		T	1	
		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	
	пыс друзыи	энергичного и выразительного		
		выполнения всех упражнений.	Vypavyvavya	
		Выполнять упр-я в соответствии с	Упражнение на	
		музыкальной фразой или указаниями.	расслабление:	
	Упражнения на расслабление и дыхание.		«Распускающийся бутон»	
май			Аэробн.упр-я:	
	Комплекс	– аэробики с помпонам «Неразлучные	«Мостик»,	
	«Неразлучны	друзья» под музыку. Учить детей	«Верблюд» Самомассаж	
	е друзья»	выполнять движения эмоционально.	Игра м/п: «День и ночь»	
	, 13	Добиваться точного, энергичного и	Подвижная	
		выразительного выполнения всех	Подвижная	
		упражнений. Выполнять упр-я в	игра «Белый	
		соответствии с музыкальной фразой	медведь и моржи»	
		или указаниями. Упражнения на	Упражнениена	
		расслабление и дыхание.	расслабление:	
	Занятие 59 Работа над выразительностью		«Mope».	
			Аэробн.упр-я:	
	Комплекс	выполнения движений комплекса степ	«Мостик»,	
	«Неразлуч — аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под		«Верблюд»	
			Игра м/п: «День и ночь»	
			Самомассаж	
		музыку. Побуждать к проявлению	Самомассаж	
		творчества в двигательной деят-	Подвижная игра	
		ти.Выполнять разнообразные	•	
1 1 1		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,	Упражнение на	
		сохранять равновесие в прыжках в	расслабление:	
		глубину и в высоту. Упражнения на	уморе».	
	D 50	расслабление и дыхание.	•	
	Занятие 60	«Веселый тренинг» на степ платформе –	Акробат. упр-я:	
	νDa Υ	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	«Верблюд»	
	тренинг»	комплексов степ – аэробики.	Игра м/п: «День и ночь»	
		Добиваться точного, энергичного и	Самомассаж	
		выразительного выполнения всех		
		1	t	

Занятие 62 «Веселый тренинг»	упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.  Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ —	Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж
ipelinii//	аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти.	Игровое упражнение «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.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра«Скворец»
	Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	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	3 мин	8 упр	.На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	20 мин 5 мин. 7 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 )					25 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. Сформированы навыки правильной осанки, развита мышечная система.
- 2. Развито умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- 3. Выработаны четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;

# Метапредметные:

- 1. Развиты внимание и память;
- 2. Развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия).

# Личностные:

- 1. Сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
  - 2. Сформировано чувство уверенности в себе.

# 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).

### 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
- 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

№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 «	<b>»</b>	20	Γ.

		-	Показатели предметных результатов			метапредметных ультатов	Показатели лич результат		Уровень усвоения	
	№	ФИО обучающегося	Сформированы навыки правильной осанки, развита мышечная система.  Развито умение ритмически	занно ве	Выработаны четкие координированные движения во взаимосвязи с речью	Развиты внимание и память	Развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия).	Сформировано эмоционально- положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной	Сформировано чувство уверенности в себе.	

# 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

