

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/З-0 от 11.09. 2025г.
Заведующий 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: 6-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Мерлина Эляна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
<i>Основные характеристики Программы:</i>	3
Направленность программы – физкультурно-спортивная	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД	3
Задачи программы:	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧ.ГОД	4
Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:	6
Календарный учебный график на 2025/2026 уч.год	21
Планируемые результаты освоения программы на 2025-2026 учебный год	21
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21
ЛИТЕРАТУРА.....	22
 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 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.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель программы - 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	
		Занятий	Часов (минут)				
			Всего	Теория	Практика		
1 Октябрь	Вводное занятие.	1, 2	60	10	50	Наблюдение, ознакомительный мониторинг	
	Степ - аэробика – ознакомительное						
	Раз ступенька, два ступенька	3, 4	60	10	50	Тестирование, анализ занятий	
	Базовые шаги «Степ – тач»	5	30	5	25		
	Базовые шаги «Бейсик – степ»	6	30	5	25		Самостоятельная работа
	Базовые шаги «Ви - степ»	7	30	5	25		
	Раз, два, повтори	8	30	5	25		
2 Ноябрь	Базовые шаги «Степ- ап»	1	30	5	25		
	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 Декабрь	Комплекс №1	1 - 8	240	40	200		

4 Январь	Комплекс № 2	1-3	90	15	75	
	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	
5 Февраль	Базовые шаги «Шаг – бэк»	1	30	5	25	
	Комплекс № 6	2	30	5	25	
	Непоседы «Барбарики»	3-8	180	30	150	
6 Март	Весёлое кружение	1	30	5	25	
	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	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 мин (44 часа)	440 мин. (7,33 часов)	2200 мин. (36,67 час)	

Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:

месяц	Тема	Теория	Практика
октябрь	Занятие 1 Вводное занятие Степ - аэробика — ознакомительное .	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Ласточка», «Лодочка» Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины». Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»

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

		Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	
	Занятие 6. Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «сеп - тач». Познакомить детей с базовым шагом – « бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: : «Выпад», - Подвижные игры: »Физкульт- ура!», «Второй лишний» «Море волнуется» Упражнение на расслабление: «Цветок»
	Занятие 7 Базовые шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага « ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «сеп - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»
	Занятие 8 «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, 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.	Аэробн.упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» - Упражнение на расслабление: «Листочки»
ноябрь	Занятие 9 Базовые шаги «Сеп- ап»	Разучивание базового шага «сеп – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке».

		напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки расслабление и дыхание.	самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»
Занятие 10	Базовые шаги «Степ-захлест»	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. 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.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление; «По лесенке».
Занятие 11	Базовые шаги «Топ-ап»	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест »совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»
Занятие 12	Базовые шаги «Шаг-колено»	Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флага», «Займи место», «Пингвины на льдине» Упражнение на расслабление:«Росток»
Занятие 13	Базовые шаги	Разучивание шага «Крест» комбинируя его танцевальными движениями рук. Учить	Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж

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

		Упражнения на расслабление и дыхание.	расслабление: «Пляж»,
	Занятие 18 Комплекс №1	Разучивать третью часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 19 Комплекс № 1 Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка»,«Шпаг» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 20 Совершенствовать Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 21 Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степе (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Подвижная игра «Дед Мазай» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 22	Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой	Аэробн.упр-я «Корзинка», «Мостик» Самомассаж «Займи место»,П/и:

		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 Подготовительная часть	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 24 Комплекс № 2 основная часть	Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Мостик», Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 25 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекса № 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»,

январь	Занятие 26 Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. 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: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление:
	Занятие 27 Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему.	Аэробн. упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 28 Комплекс № 5 совершенствовать под музыку	Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятие 29 Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»

	Занятие 30 Базовые шаги «Шаг – бэк»	Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	
	Занятие 31 Комплекс № 6	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я «Березка», «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 Непоседы «Барбарик и» Занятия 35, 36 Непоседы «Барбарик и»	Совершенствование мини – комплекса степ –аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная «Цирковые лошади». Самомассаж Упражнение расслабление: «Птички» Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная «Цирковые	
		Упражнения на расслабление и дыхание.	лошади». Самомассаж Упражнение расслабление: «Птички»	14

	Занятие 37 Непоседы «Барбарики»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног 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.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятие 38 Непоседы «Барбарики»	Повторение мини комплекса степ – аэробики.Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра
	Занятие 39 «Веселое кружение»	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. 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 дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятие 40 «Раз прыжок, два прыжок»	Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж
март	Занятие 41 «Мой веселый звонкий мяч»	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх.	Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые ошадки» Самомассаж Игра – медитация «Уозера».
	Занятие 42	Повторение упражнений с мячом под	Акробат. упр-я:

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

апрель	Занятие 49 Базовые шаги в диагональном направлении	Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла 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»	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 дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятие 51 Базовые шаги в диагональном направлении Комплекс «Неразлучные друзья»	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.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Космонавты» Упражнение на расслабление:
	Занятие 52 Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	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.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра «Космонавты» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»

	Занятие 53 «Неразлучные друзья»	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет 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. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».
	Занятие 54 Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. 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.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»
	Занятие 55	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.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»
	Занятие 56 Комплекс №7	Совершенствовать движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» под счет, и 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.	Аэробн. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
	Занятие 57	Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с	Аэробн. упр-я: «Мостик»,

	«Неразлучные друзья»	характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»
май	Занятие 58 Комплекс «Неразлучные друзья»	Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. 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», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнения на расслабление: «Море».
	Занятие 59 Комплекс «Неразлучные друзья»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. 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 дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».
	Занятие 60 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран» Упражнение на расслабление ветерок».
	Занятие 61 «Веселый тренинг»	Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж

		упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»
	Занятие 62 «Веселый тренинг»	Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти.	Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж 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. 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», «Верблюды» 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: Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.
---	----------------------------	-----------------	--

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 обучения 2025 - 2026 уч.год)	06.10.2025	31.05.2026	32	64	2 раза в неделю, понедельник, среда, 2-ая половина дня 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:

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.

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. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011г.

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) // Детство-пресс ,2

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СТЕП-АЭРОБИКА»

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « ____ » _____ 20 ____ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели предметных результатов				Показатели метапредметных результатов					Показатели личностных результатов		Уровень усвоения
		Умеет принимать учебную задачу	Понимает смысл инструкции педагога и действует в соответствии с ней	Владеет навыком самостоятельной работы и работы в группе при выполнении заданий	Владеет основой самооценки.	сформирована правильная осанка	Развиты мышечная сила, гибкость выносливость, скоростно-силовые и координационные способности	Развито чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой	Сформирован навык заботы и ухода за своим здоровьем;	Сформирован навык укрепления мышц стопы и голени	Сформирован интерес и мотивация	Смел, доброжелателен, выдержан.	

Шкала оценки:

3 балла – освоил/проявляется в полном объеме

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №24 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Гришаева Лариса Викторовна,
Заведующий

10.10.25 14:34
(MSK)

Сертификат E689E756F6C4C16A91E069DC40126184