

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 24  
протокол № 1/26 от 28.08. 2026г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказ №69/2-0 от 17.09.2026г.  
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 2026-2027 учебный год**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:**

Мерлина Эяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**24.09.26** 15:09  
(MSK)

Сертификат FB3B6A5A214B8B18250CC358DDA29851

## Оглавление

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                              | 3  |
| <i>Основные характеристики Программы:</i> .....                          | 3  |
| Направленность программы – физкультурно-спортивная .....                 | 3  |
| ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД .....                   | 3  |
| Задачи программы: .....                                                  | 3  |
| УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2026-2027 УЧ.ГОД .....                                   | 4  |
| Содержание обучения на 2026-2027 учебный год: .....                      | 6  |
| Календарный учебный график на 2026/2027 уч.год .....                     | 21 |
| Планируемые результаты освоения программы на 2026-2027 учебный год ..... | 21 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. ....                                 | 21 |
| ЛИТЕРАТУРА .....                                                         | 22 |
| <br>ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СТЕП-АЭРОБИКА» .....        | 23 |

## 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 2026-2027 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:**

#### *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 2026-2027 УЧ.ГОД**  
**5-6 лет**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**24.09.26** 15:09  
(MSK)

Сертификат FB3B6A5A214B8B18250CC358DDA29851

|              |                                                                    |      |     |    |     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|------|-----|----|-----|
|              |                                                                    |      |     |    |     |
| 4            | Комплекс № 2                                                       | 1-2  | 50  | 10 | 40  |
| Январь       | Комплекс № 3                                                       | 3    | 25  | 5  | 20  |
|              | Комплекс № 4                                                       | 4    | 25  | 5  | 20  |
|              | Комплекс № 5                                                       | 5    | 25  | 5  | 20  |
|              | Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону                                | 6    | 25  | 5  | 20  |
| 5<br>Февраль | Базовые шаги «Шаг – бэк»                                           | 1    | 25  | 5  | 20  |
|              | Комплекс № 6                                                       | 2    | 25  | 5  | 20  |
|              | Непоседы «Барбарика»                                               | 3-8  | 150 | 30 | 120 |
| 6<br>Март    | Весёлое кружение                                                   | 1    | 25  | 5  | 20  |
|              | 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<br>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<br>Комплекс «Неразлучные | 5    | 25  | 5  | 20  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

24.09.26 15:09  
(MSK)

Сертификат FB3B6A5A214B8B18250CC358DDA29851

|               |                                                 |      |                              |                             |                             |                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------|------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|
|               | друзья»                                         |      |                              |                             |                             |                                                         |
|               | Подскоки<br>Комплекс<br>«Неразлучные<br>друзья» | 6    | 25                           | 5                           | 20                          |                                                         |
|               | Комплекс<br>«Неразлучные<br>друзья»             | 7,8  | 50                           | 10                          | 40                          |                                                         |
| 8             | Комплекс № 7                                    | 1, 2 | 50                           | 10                          | 40                          |                                                         |
| Май           | Комплекс<br>«Неразлучные<br>друзья»             | 3-5  | 75                           | 15                          | 60                          |                                                         |
|               | Весёлый тренинг                                 | 6, 7 | 50                           | 10                          | 40                          |                                                         |
|               | Итоговое занятие                                | 8    | 25                           | 5                           | 20                          | Открытое занятие,<br>посещение занятия<br>руководителем |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                 | 62   | 1550<br>мин<br>(26<br>часов) | 310<br>мин.<br>(5<br>часов) | 1240<br>мин.<br>(21<br>час) |                                                         |

### Содержание обучения на 2026-2027 учебный год:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

24.09.26 15:09  
(MSK)

Сертификат FB3B6A5A214B8B18250CC358DDA29851

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

|               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
|---------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                       | Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
|               | Занятие 6.<br><br>Базовые шаги<br><br>«Бейсик – степ» | Закрепить знание базового шага «степ - 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: :<br>«Выпад», -<br>Подвижные игры:<br>»Физкульт- ура!»,<br>«Второй лишний» «Море волнуется»<br>Упражнение на расслабление:<br>«Цветок» |
|               | Занятие 7<br><br>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 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:<br>«Выпад»,<br>«Ласточка»<br><br>Игровое упражнение<br>«Раки на тропинке»<br><br>Упражнение на расслабление:<br>«Листочки»             |
|               | Занятие 8<br><br>«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:<br>«Березка»,<br>«Шпагат»<br>-П/и: Бездомный заяц»,<br>Подвижная игра «Быстро в домик» -<br>Упражнение на расслабление:<br>«Листочки»  |
| <b>ноябрь</b> | Занятие 9<br><br>Базовые шаги<br><br>«Степ- ап»       | Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным                                                                                                                                                                                                                    | Аэробн.упр-я:<br>«Мостик»,<br>«Верблюд»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Упражнение «По лесенке».                                                       |

|            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |
|------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                    | напряжением выполнения всех видов упражнений.<br>Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                   | самомассаж<br>Упражнение на расслабление:<br>«Раскачивающее дерево»                                                                                                    |
| Занятие 10 | Базовые шаги<br><br>«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.<br>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я:<br>«Мостик»,<br>«Верблюды»<br><br>Игра м/п: «День и ночь»<br><br>Самомассаж<br>Упражнение на расслабление; «По лесенке».                                 |
| Занятие 11 | Базовые шаги<br><br>«Топ-ап»       | Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест »совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.<br>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:<br>«Самолет»<br>П/и: «Ловишки»,<br>«Цирковые лошади»<br><br>Самомассаж<br><br>Упражнение на расслабление:<br>«Раскачивающее дерево»                      |
| Занятие 12 | Базовые шаги<br><br>«Шаг-колесо»   | Разучивание базового шага «шаг - колесо» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание                                                                                                                                                                                                                                                     | Аэробн.упр-я:<br>«Корзинка»,<br>«Мостик» Самомассаж<br>П/и: «Кто быстрее до флажка»,<br>«Займи место»,<br>«Пингвины на льдине»<br>Упражнение на расслабление: «Росток» |
| Занятие 13 | Базовые шаги                       | Разучивание шага «Крест» комбинируя его танцевальными движениями рук. Учить                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Аэробн.упр-я:<br>«Стрела», «Выпад»<br>Самомассаж                                                                                                                       |

|                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Шаг<br>«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<br><br>Упражнение на расслабление: «Птички» - невелички             |
|                | Занятие 14<br><br>Базовые шаги<br><br>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<br><br>Базовые шаги<br><br>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<br><br>Комплекс №1<br><br>Первая часть         | Разучить первую часть комплекса № 1 под счет.<br><br>Повторение изученных шагов.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                          | Аэробн.упр-я «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Снежинка               |
| <b>декабрь</b> | Занятие 17<br><br>Комплекс №1                             | Разучивать вторую части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций.<br><br>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:<br>«Пляж»,                                                                                                                                                                |
| Занятие 18 | Комплекс №1                                | Разучивать третью часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                           | Аэробн.упр-я<br>«Березка»,<br>«Шпагат» Самомассаж<br>П/и: Бездомный заяц»,<br>«Птички на дереве». Подвижная игра<br>«Самый ловкий»<br>Упражнение на расслабление:<br>«Пляж»,            |
| Занятие 19 | Комплекс № 1<br><br>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<br>«Березка»,«Шпаг» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра<br>«Самый ловкий»<br>Упражнение на расслабление:<br>«Пляж»,                        |
| Занятие 20 | Совершенствовать<br><br>Комплекс № 1       | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                     | Акробат. упр-я:<br>«Мостик»,<br>«Верблюд» Самомассаж<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Подвижная игра<br>Упражнение на расслабление:<br>«Пляж»,                                             |
| Занятие 21 | Комплекс № 2<br><br>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.<br><br>Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я<br>Корзинка»,<br>«Мостик» п/и:«Кто быстрее до флажка»,<br>«Займи место»,<br>Самомассаж Игровое упражнение<br><br>«Аист на крыше»<br>Упражнение на расслабление:<br>«Пляж», |
| Занятие 22 |                                            | Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной                                                                                                                                                                                                                                                                            | Аэробн.упр-я«Мостик»,<br>Корзинка»,                                                                                                                                                     |

|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Комплекс № 2<br><br>основная часть | части) под счет.<br><br>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                               | «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше Упражнение на расслабление: «Пляж»,                                   |
|        | Занятие 23<br><br>Комплекс № 3     | Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание                                                                                                       | Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,                                           |
| январь | Занятие 24<br><br>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.упря: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление:         |
|        | Занятие 25<br><br>Комплекс № 4     | Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет.<br><br>Работа над ритмическим рисунком.<br><br>Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br><br>Укреплять дыхательную систему.                                                         | Аэробн.упря: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж», |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятие 26<br><br>Комплекс № 5<br><br>совершенствовать под музыку | Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.<br><br>Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра<br><br>«Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»  |
| Занятие 27<br><br>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.<br><br>Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                 | Акробат. упр-я: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение<br><br>«Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»                  |
| Занятие 28<br><br>Базовые шаги «Шаг – бэк»                        | Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук.<br><br>Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                    | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение<br><br>«Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички» |
| Занятие 29<br><br>Комплекс № 6                                    | Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.<br><br>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание                                                                              | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»            |

|         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Занятия 30<br>Непоседы<br>«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<br>«Березка»,<br>«Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»                                   |
| Февраль | Занятия 31, 32<br><br>Непоседы<br>«Барбарик и» | Совершенствование мини – комплекса степ –аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                           | Аэробн.упр-я<br>«Березка»,<br>«Шпагат» Подвижная «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение расслабление: «Птички»                                |
|         | Занятия 33, 34<br><br>Непоседы<br>«Барбарик и» | 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<br>«Березка»,<br>«Шпагат» Подвижная «Цирковые                                                                                       |
|         | Занятие 35<br><br>Непоседы<br>«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<br>«Березка»,<br>«Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» |
|         | Занятие 36<br><br>Непоседы<br>«Барбарики»      | Повторение мини комплекса степ – аэробики.Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                          | Аэробн.упр-я<br>«Березка»,<br>«Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра                                                                    |

|             |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Занятие 37<br>«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:<br>Повторение пройденного.<br>П/и: «Мы веселые ребята»,<br><br>Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» |
|             | Занятие 38<br>«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:<br>Повторение пройденного.<br>П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж                                                                          |
| <b>март</b> | Занятие 39<br>«Мой веселый звонкий мяч» | Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.<br><br>Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой;<br>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой;<br>Шаг колено поднимая мяч вверх.                                                                                                                                 | Акробат. упр-я:<br>«Самолет»<br>П/и: «Ловишки», «Цирковые ошадки» Самомассаж Игра – медитация «У озера».                                                    |
|             | Занятие 40<br>«Мой веселый звонкий мяч» | Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе.<br><br>Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой;<br>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой;<br>Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                 | Акробат. упр-я:<br>«Самолет»<br>П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Игра – медитация Упражнение на расслабление: «Птички» «У озера».                         |

|  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Занятие 41<br><br>Комплекс с мячом<br><br>«Когда мои друзья со мной»<br>Занятие 42, 43<br><br>Комплекс с мячом<br><br>«Когда мои друзья со мной» | Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе.<br><br>Закрепление изученных базовых шагов<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание<br>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.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробат. упр-я:<br>«Самолет» Игровое упражнение<br>«Приставные Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» шаги на степах».              |
|  | Занятие 44<br><br>Комплекс с мячом<br><br>«Когда мои друзья со мной»                                                                             | Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                       | Акробат. упр-я:<br>Акробат. упр-я:<br>«Самолет» Самомассаж<br>Подвижная игра<br><br>«Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички» |
|  | Занятие 45, 46<br><br>Комплекс с мячом<br><br>«Когда мои друзья со мной»                                                                         | Закрепление движений комплексас мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.<br><br>Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                               | Акробат. упр-я:<br>«Самолет» Подвижная игра<br><br>«Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички»                                  |
|  | Занятие 47<br><br>Базовые шаги в диагональном направлении                                                                                        | Разучивание шагов в диагональном направлении, изугла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной».<br><br>Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                       | Акробат. упр-я:<br>«Самолет» Самомассаж<br>Подвижная игра<br><br>«Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»                     |

|  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Занятие 48</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>                           | <p>Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики</p> <p>«Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>                                                                                                                     | <p>Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра</p> <p>«Медведи и пчелы».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>                                                            |
|  | <p>Занятие 49</p> <p>Базовые шаги в диагональном направлении</p> <p>Комплекс «Неразлучные друзья»</p> | <p>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. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>                                                                          | <p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра</p> <p>«Космонавты» Упражнение на расслабление: «Птички»</p> |
|  | <p>Занятие 50</p> <p>Подскоки</p> <p>Комплекс «Неразлучные друзья»</p>                                | <p>Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами</p> <p>«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.</p> | <p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра «Космонавты» Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p> |
|  | <p>Занятие 51</p> <p>«Неразлучные друзья»</p>                                                         | <p>Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «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.</p>                                                                                                   | <p>Акробат. упр-я: Повторение пройденного. Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет»</p> <p>Самомассаж Подвижная игра «Скворечники».</p>                      |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».                                                                                                                            |
| Занятие 52<br>Комплекс «Неразлучные друзья» | Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «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»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Подвижная игра «Скворечники».<br><br>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»              |
| Занятие 53                                  | Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br><br>Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                     | Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад»<br>П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»<br>Самомассаж<br>Упражнение на расслабление: «Птички»                       |
| Занятие 54<br>Комплекс №7                   | Совершенствовать движений комплекса степ – аэробики с помпонам «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.<br>П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет»<br>Самомассаж<br>Подвижная игра «Маланья»<br>Упражнение на расслабление: «Пляж», |
| Занятие 55<br><br>«Неразлучные друзья»      | 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 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»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Самомассаж<br><br>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»                                   |

|     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |
|-----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| май | Занятие 56<br>Комплекс<br>«Неразлучные друзья» | Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» под музыку. Учитывать 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:<br>«Мостик»,<br>«Верблюды» Самомассаж<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Подвижная игра «Белый медведь и моржи»<br>Упражнения на расслабление: «Море».            |
|     | Занятие 57<br>Комплекс<br>«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:<br>«Мостик»,<br>«Верблюды»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Самомассаж<br><br>Подвижная игра «Белый медведь и моржи»<br><br>Упражнение на расслабление: «Море». |
|     | Занятие 58<br>«Веселый тренинг»                | «Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Акробат. упр-я:<br>«Мостик»,<br>«Верблюды» Самомассаж<br>Игровое упражнение «Подъемный кран»<br>Упражнение на расслабление ветерок».                                       |
|     | Занятие 59<br>«Веселый тренинг»                | Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. 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:<br>«Мостик»,<br>«Верблюды»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Самомассаж<br><br>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»                                |
|     | Занятие 60<br>«Веселый тренинг»                | Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Аэробн.упр-я:<br>«Мостик»,<br>Самомассаж<br>Игровое упражнение                                                                                                             |

|  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                             | проявлению творчества в двигательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Подъемный кран                                                                                                                                                       |
|  | Занятие 61<br>«Раз, два, три ну ка повтори» | Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.<br><br>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:<br>«Мостик»,<br>«Верблюды»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Подвижная игра«Скворец»<br>Самомассаж<br>Упражнение на расслабление:<br>«Распускающийся бутон» |
|  | Занятие 62<br>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                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Вводная:</b><br>Строевые упражнения<br>Игроритмика                                       | 3 мин                                       | 8 упр                               | .На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.                                                                                                     |
| <b>2.Основная:</b><br>Танцевальные шаги;<br>Акробатические упражнения;<br>Гимнастический этюд | 20 мин<br><br>5 мин.<br>7 мин.<br><br>8 мин | 9 упр.<br><br>6 упр.<br><br>10 упр. | Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища,<br>Для ног,<br>Для развития мышц силы,<br>Для развития гибкости,<br>Для развития ритма, такта. |
| <b>3.Заключительная:</b><br>Самомассаж;<br>Дыхательные упражнения                             | 2 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.                  | 2 упр.<br>2 упр                     | Массаж рук; На дыхание; Расслабление.                                                                                                                     |

### Календарный учебный график на 2026/2027 уч.год

| Год обучения, группа                | Дата начала обучения занятий | Дата окончания обучения занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1 год обучения 2026 - 2027 уч.год ) | 01.10.2026                   | 31.05.2027                      | 31                        | 62                       | 2 раза в неделю, понедельник, среда, 2-ая половина дня 25 минут |

### Планируемые результаты освоения программы на 2026-2027 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. Развита внимание и память;
2. Развита 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. 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 |
|---|------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------|
|   |                  | Сформированы навыки правильной осанки, развиты мышечная система. | Развито умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку; | 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 деятельности; | Сформировано чувство уверенности в себе. |                  |
|   |                  |                                                                  |                                                                               |                                                                    |                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                          |                  |
|   |                  |                                                                  |                                                                               |                                                                    |                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                          |                  |

**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

24.09.26 15:09  
 (MSK)

Сертификат FB3B6A5A214B8B18236CC358DDA29851