

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 38 компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 38  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 38  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Т.Л. Балабай  
Приказ от «30» августа 2024 №148



## Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика»

Срок освоения программы: 48 часов

Возраст обучающихся: 4-7 лет



Разработчик:  
Даданова Людмила Александровна,  
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее-Программа). Программа составлена с целью повышения интереса детей к физкультурно-спортивному направлению и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 №617-р;
- Устава ГБДОУ детский сад № 99 Московского района Санкт-Петербурга;
- Лицензии №1213 от 12 декабря 2014 года на образовательную деятельность;
- Др. локальных актов учреждения.

#### **Адресат программы**

Программа «Степ-аэробика» разработана для обучающихся в возрасте с 4 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, равновесия. Дети имеющих 1 или 2 группу здоровья и допуск врача к занятиям физической культурой.

**Актуальность программы «Степ-аэробика»** (далее – Программа) связана с Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), с Федеральной образовательной программой (далее – ФОП), которые требуют расширения образовательного пространства, образовательной среды.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное, значение для разносторонней физической подготовленности детей.

**Степ** – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный

результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно- спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей. Поэтому и была разработана программа по степ-аэробике, для детей дошкольников предназначенная на предупреждение и исправление плоскостопия нарушения осанки.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика)

**Уровень освоение:** общекультурный

**Объём и срок реализации программы:**

Объём программы – 48 часов

Срок реализации программы – 1 год.

**Цель, задачи и ожидаемые результаты**

**Цель программы:** Развитие координации движений через степ-аэробику

<b>Задачи</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
<p><u><b>ОБУЧАЮЩИЕ</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Познакомить с техникой безопасности на занятиях степ-аэробике, профилактике травматизма;</li> <li>2) Научить выполнять правильности шагов на степ платформах.</li> <li>3) Познакомить с основами техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.</li> </ol>	<p><u><b>ПРЕДМЕТНЫЕ</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Будет знать основы техники безопасности при выполнении упражнений на степе.</li> <li>2) Будет иметь представление и выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.</li> <li>3) Будет владеть основами техники ритма техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.</li> </ol>
<p><u><b>РАЗВИВАЮЩИЕ</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Развить (повысить уровень) ритмичности, гибкости, плавности движений.</li> <li>2) Сформировывать умение действовать по инструкции педагога или собственных действий.</li> <li>3) Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> </ol>	<p><u><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Будет повышен уровень в ритмичности, гибкости, плавности движений, по сравнению с начальным.</li> <li>2) Будет сформировано умение действовать по инструкции или собственных действий.</li> <li>3) Будут усовершенствованы двигательные навыки и развитие физических способностей.</li> </ol>
<p><u><b>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Развивать уровень самостоятельности в комплексах по степ-аэробике.</li> </ol>	<p><u><b>ЛИЧНОСТНЫЕ</b></u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ребёнок будет самостоятельно двигаться, слышать музыку и запоминать движения.</li> </ol>

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты:

- привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.

Предметные результаты:

По окончании освоения программы дети 4-7 лет будут знать:

- правила безопасности на занятиях с т е п - а э р о б и к о й,

- специальную терминологию,

- исходные позиции для выполнения упражнений,

- технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики,

У детей 4-7 лет будет развита способность:

-к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному

восприятию и воспроизведению движений,

- к удерживанию равновесия на степе,

- отталкивания при выполнении прыжков.

Метапредметные результаты:

По окончании освоения программы дети 4-7 лет будут уметь:  
-выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных и в сочетании с другими шагами,  
- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,  
- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

### **Организационно - педагогические условия реализации программы**

**Язык программы-** Государственный язык РФ- русский.

**Формы обучения:** очная

**Особенности реализации:** при необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Данная программа является краткосрочной.

**Особенности организации образовательного процесса:** специально организованные занятия в форме игры, выступления детей с комплексом упражнений, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня освоения учебного материала, физической подготовленности обучающихся (тестовые упражнения). Занятия проводятся в спортивном зале.

**Условия набора в коллектив:** обучающихся в возрасте с 4 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, имеющих 1 или 2 группу здоровья и допуск врача к занятиям физической культурой.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Количество обучающихся в группе:** не менее 15 человек.

**Формы организации занятий:** групповые.

**Формы проведения занятий:**

Формой проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие (игры, концерты, праздники)

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** групповая.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре.

### **Материально-техническое оснащение программы.**

Занятия должны проводиться в светлом и просторном помещении(физкультурном зале).  
Открытый показ - в музыкальном зале.

Для реализации программы необходимы:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- специальный инвентарь для степ-аэробики:
  - степ-платформа на каждого ребёнка;
  - коврики для занятий на полу;
  - обручи легкие пластмассовые;
  - шнур яркий длиной 3-4 метра;
  - мячи среднего размера по числу детей в группе;
  - гимнастические палки большие и маленькие;
  - скакалки.

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу.

Картотека «Игровой самомассажа»- упражнения по игровому самомассажу;

Картотека «Музыкально-ритмические игры» - подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Картотека «Разминки»-подборка разминок по теме для начала занятия;

Картотека упражнений на дыхание.

## Учебный план 2024-2025 год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Обучение правильному выполнению степ-шагов на стечах	5	2	3	Наблюдение
2	ОРУ на степ-платформе	11	4	7	Диагностика
3	Базовые упражнения с различными подходами к платформе.	11	4	7	Диагностика
4	Танцевальные комплексы разминки	10	2	8	Диагностика
5	Подвижные игры на степ-платформе	9	3	6	Наблюдение
6	Открытые занятия	2		2	Наблюдение
<b>Итого</b>		<b>48</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	

Г Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 38 компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга.

УТВЕРЖДЕН:

Приказом № 148 от «30» августа 2024

Заведующий \_\_\_\_\_

Т.Л. Балабай

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Календарный учебный график**

**Реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**«Степ-аэробика»**

**На 2024-2025уч.год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2024	30.05.2025	35	48	2 раза в неделю, 25-30 минут

**Рабочая программа**

## Цель, задачи и ожидаемые результаты

**Цель программы:** Развитие координации движений через степ-аэробику

### Задачи программы

Задачи	Ожидаемые результаты
<p><u>ОБУЧАЮЩИЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4) Познакомить с техникой безопасности на занятиях степ-аэробике, профилактике травматизма;</li><li>5) Научить выполнять правильности шагов на степ платформах.</li><li>6) Познакомить с основами техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.</li></ul>	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4) Будет знать основы технике безопасности при выполнении упражнений на степе.</li><li>5) Будет иметь представление и выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.</li><li>6) Будет владеть основами техники ритма техники ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ОРУ, упражнения на степ – платформах.</li></ul>
<p><u>РАЗВИВАЮЩИЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4) Развить (повысить уровень) ритмичности, гибкости, плавности движений.</li><li>5) Сформировывать умение действовать по инструкции педагога или собственных действий.</li><li>6) Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li></ul>	<p><u>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4) Будет повышен уровень в ритмичности, гибкости, плавности движений, по сравнению с начальным.</li><li>5) Будет сформировано умение действовать по инструкции или собственных действий.</li><li>6) Будут усовершенствованы двигательные навыки и развитие физических способностей.</li></ul>
<p><u>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2) Развивать уровень самостоятельности в комплексах по степ-аэробике.</li></ul>	<p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2) Ребёнок будет самостоятельно двигаться, слышать музыку и запоминать движения.</li></ul>

### Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.



Предметные результаты.

По окончании освоения программы дети 4-7 лет будут знать:

- правила безопасности на занятиях с т е п - а э р о б и к о й,
- специальную терминологию,
- исходные позиции для выполнения упражнений,
- технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики,

У детей 4-7 лет будет развита способность:

- к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений,
- к удерживанию равновесия на степе,
- отталкиванию при выполнении прыжков.

Метапредметные результаты:

По окончании освоения программы дети 4-7 лет будут уметь:

- выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных и в сочетании с другими шагами,
- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

## Содержание образовательной программы

### Раздел 1. Вводное занятие

**Теория:** В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Например: Начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

(шаг выполняется на 4 счета) - на шагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

**Практика:** Шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

(8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

**Подведение итогов занятия:** Игра «Цирковые лошадки»

### Раздел 2. ОРУ на степ-платформе.

**Теория:** показ и объяснение выполнения физических упражнений на степ-платформе.

**Практика:** выполнение основных движений на платформе: для рук и плечевого пояса..

Выполнение ОРУ на платформе, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед. Ставить ногу надо ближе к центру ступени, иначе она соскользнет. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как

ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнет, то вы можете повредить её.

**Подведение итогов занятия:** Тематические задания

**Раздел 3.** Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)

**Теория:** показ и объяснение выполнения базовых шагов аэробики. Знакомство с названием базовых шагов аэробики.

**Практика:** Шагните правой ногой на угол степа, левую согните в колене и приведите к как можно ближе к талии. Совершайте балансирующие движения руками, чтобы обеспечить устойчивость. Этот шаг может повторяться, например «три колена». Он часто используется, чтобы сменить направление движения или работающую ногу.

**Подведение итогов занятия:** Тематические задания

**Раздел 4.** Танцевальные комплексы разминки

**Теория:** Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся, показ и объяснение выполнения танцевальных комплексов.

**Практика:** разучивание элементов танцевальных упражнений, выполнение танцевальных элементов в разных и.п. Соединять элементы упражнений в связки. Выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с базовыми шагами на платформе в ритме музыки.

**Подведение итогов занятия:** Тематические задания.

**Раздел 5.** Подвижные игры на степ платформе

**Теория:** объяснение правил игры.

**Практика:** Разучивание подвижных игр на степ-платформе. Соблюдение правил игры. Игры на степенях помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Подведение итогов занятия:** Тематические задания.

### Календарно тематический план

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование	разделов	модулей		
1. Вводное занятие Обучение правильной посадке на фитболе.	1	2		
2. ОРУ на степ-платформах	1	15		

3. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)	1	8		
4. Танцевальные комплексы разминки	1	8		
5. Подвижные игры на степ платформе	1	8		
Итоговое занятие	1	1		
Итого:		48		

### Комплексно-тематическое планирование

Первый год обучения

Сентябрь.

Задачи:

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	Степ - аэробика – ознакомительное.	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой</p> <p>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.</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. Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>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.</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
2,3,4	Повторить занятие 1		

Октябрь.

Задачи:

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	Подготовительная часть: ходьба и бег в колонне по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием колена, ходьба в медленном темпе	1. Музыкально-спортивная разминка 2. Упражнения на степе. 1) Базовые шаги: - шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны - шаг вниз, руки на пояс - тоже с левой ноги - шаг вверх, руки поднять вверх - шаг вниз, руки опустить на бедра - тоже с левой ноги 2) обучение основным шагам: - марш на два счёта - бесиг- базовый шаг на четыре счёта - ви- образный шаг на четыре счёта (ви- степ) 3) обучение попеременным шагам: - степ- тач на полу - степ- тен (шаг с касанием) - степ- тач на степе - ниап (подъём колена на 4 счёта) - бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) - сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) - прыжки на степ и со степа вперёд - бег вокруг степа в одну и в другую сторону 4) Упражнения на пресс в паре 3. Подвижная игра «Цапля»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
<i>2,3,4</i>	<i>Повторить занятие 1</i>		

### *Ноябрь.*

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба – марш в колонну по одному, бег до 1 минуты с перешагиванием брусков, ходьба с захлестом голени назад, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на	1. Музыкально-спортивная разминка 2. Упражнения на степе «Топ, топ, топают малыш» 1) - шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны - шаг вниз, руки на пояс - тоже с левой ноги - шаг вверх, руки поднять вверх - шаг вниз, руки опустить на бедра - тоже с левой ноги 2) основные шаги: - марш- на два счёта - бесиг- базовый шаг на четыре счёта	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

	внешних сводах стопы	-ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) -овер (на 4 счёта через вверх боком к платформе) -кросс (скрестный шаг на 4 счёта) 3) попеременные шаги: -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием) -степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлест на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) 4)упражнения на пресс в паре 5)Подвижная игра «Кто спрятался»	
2, 3, 4	Повторить занятие 1		

Декабрь

Задачи:

- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам
- Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в общем темпе для всей группы на степе

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой	1.ОРУ с мячом под музыку на степе 2.Упражнения на степе 1) базовые шаги с движениями рук. 2) основные шаги: -марш на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) -овер (на 4 счёта через вверх боком к платформе) -кросс (скрестный шаг на 4 счёта) 3)попеременные шаги: (добавить руки) -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием) -степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлест на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) Соединять в связку-выполнение шагов по 8 раз в каждую сторону, повтор 2-3 раза сначала.	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

		Упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно) 3.Подвижная игра «Выше ноги от земли»	
2,3,4	Повторить занятие 1		

### Январь

#### Задачи:

- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Развивать выносливость, соединяя шаги в связки

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	строевые упражнения	1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе 1) соединять шаги в связку: -1-8-марш-на два счёта 1-8-бесиг-базовый шаг на четыре счёта 1-8-ви-образный шаг на четыре счёта (ви- степ) 1-8степ-тач на полу 1-8-степ- тен (шаг с касанием) 1-8-степ-тач на степе 1-8-ниап (подъём колена на 4 счёта) 1-8-бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) 1-8-сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) 1-8-кёл (захлёт на 4 счёта) 1-8-кик (мах ногой на 4 счёта) 1-8-ланг (выпад на 2 счёта) 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием степов)	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа «Ахи – страхи)
2, 3, 4	Повторить занятие1		

### Февраль

Задачи те же +совершенствовать умение выполнять упражнения в балансе

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 2	ходьба и бег между предметами (фитболы или степы), ходьба в полуприседе, широким шагом	1.ОРУ с гимнастическими палками под музыку на степах 2.Упражнения на степах 1)Продолжать обучение соединять шаги в связку: 1-8марш 1-8бесиг 1-8степ-тач 1-8ниап 1-8захлёт 1-8кик 1-8бек 1-8ниап в сторону 1-8ви-степ	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа, упражнения с массажными мячиками

		1-8касание 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно) 3.Музыкально подвижная игра «Сохрани равновесие»	
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

### Март

#### Задачи

- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Развивать выносливость, соединяя шаги в связки

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.Музыкально-спортивная разминка на степях 2.Упражнения на степях 1)связка 1 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Подвижная игра «Галки в огороде»	упражнения на растяжку на степе «Сказки гуляют по свету»
2,3,4	<i>Повторить занятие 1</i>		

### Апрель

#### Задачи:

- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе
- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	различные виды ходьбы с использованием степов «Паровоз Букашка»	1.ОРУ с мячом под музыку на степях 2.Упражнения на степях 1)связка 2(приложение) 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Музыкально-подвижная игра «Голова змеи»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа «Лирическа
2,3,4	<i>Повторить занятие 1</i>		

### Май

#### Задачи:

- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы с мячом и на мяче,
- Продолжать обучать танцевальным движением на мяче и с использованием мяча,
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе (в игровой форме)
- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы на степе

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.ОРУ с косичками под музыку на степях 2.Упражнения на степе 1)связка 2)упражнения на пресс на степе 3.Подвижная игра по желанию детей	Упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
2,3,4	Повторить занятие 1		

### Использование различных видов дидактических игр:

**Средства**, используемые на занятиях степ– аэробикой:

**Общеразвивающие упражнения со степом** – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

**Музыкально-ритмичные упражнения** на степе охватывают комплексы степ-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения.

**Динамические упражнения со степом** имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Восторг у детей вызывают **подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием.

**Подвижные игры малой интенсивности** восстанавливают пульс и дыхание ребенка после физической нагрузки.

### Подвижные игры с использованием степ-платформ

Занятия степ-аэробикой доставляют малышам большое удовольствие.

Во-первых, это огромный интерес ребят к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Во-вторых, у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

В-третьих, это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

А так же воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики - её **оздоровительный эффект**.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 минут;
- как часть занятия, продолжительностью от 10 до 15 минут;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в подвижных играх;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.



### **«Никонориха»**

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

### **Игра малой подвижности «Маланья».**

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

### **«Белый медведь и моржи»**

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

### **«Самый ловкий»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

### **«Разноцветный мячик»**

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

### **«Паук»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик-большой паук,  
Пять, шесть, семь, восемь,  
Паука мы все попросим,  
Ты, паук, к нам не ходи,  
Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

### **«Атомы»**

Степы расположены по залу в хаотичном порядке.

Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!», дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

### **«Дед Мазай»**

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

### **«Космонавты»**

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для полётов на планеты,  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

### **Баба-Яга**

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

Баба-Яга костяная нога  
Печку топила, кашу варила,  
Села на ведро  
И поехала в кино.  
А в кино-то не пускают  
Только за уши таскают!

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

### **Игра «Я люблю степ»**

*(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)*

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделась сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

## Методическое обеспечение программы.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В вводной части решаются задачи организации обучающихся и их подготовка к последующей работе.

В основной части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения и совершенствуют навыки владения на степ-платформе.

При объяснении нового материала: необходимо придерживаться следующего: короткое объяснение – пробный показ – пробное исполнение – краткий анализ исполнения – поточное исполнение – поощрение лучших детей. Основное внимание уделяется развитию мелкой моторики пальцев рук.

Важное условие ДОП:

- Сохранение темпа занятия;

Заключительная часть занятий используется для подведения итогов.

Педагогические принципы проведения и организации занятий:

- Использование индивидуального подхода;
- Доступность объяснений;
- Использование здоровьесберегающих технологий;

## Методические материалы

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается на следующих занятиях. Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей. Практическая основа программы сложилась за время многолетней работы с детьми дошкольного возраста в детском саду.

Особенности организации образовательного процесса.

Чтобы сохранить интерес к занятиям педагогом применяются различные методы и приемы обучения

Методы	Приёмы
Наглядный метод	- Демонстрация видео. - Двигательный показ под музыку педагогом. - Показ ребёнком движения.
Словесный метод	- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности. - Пояснения в ходе выполнения движений. - Напоминание о правильности, образности движений. - Объяснение. - Оценка, поощрение
Практический метод (Многokrатное выполнение конкретного движения).	- Упражнения для развития одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма). - Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме). - Последовательное разучивание материала.
Игровой метод	- Обыгрывание упражнений. - Сюжетные игры для организации детской деятельности.

Приём использования образных названий движений и образно-игровых приёмов	Например: «завели моторчики», «коробочка», идем как петушки, лошадка, «вертушка», и т.д.
--	--

### Информационные источники (списки литературы, интернет-источники)

1. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008
2. Машукова Ю.А. «Степ – гимнастика в детском саду» // научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4 2009
3. «Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно – методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской СПб.: ООО «Издательство « Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012
4. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб., Изд. «Творческий центр», 2009
5. «Степ- данс» - шаг навстречу здоровью «// Дошкольная педагогика № 1 /01/11
6. Е.В Сулим «Детский фитнес», Изд. «Творческий центр «Сфера», 2014
- Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с. (Будь здоров, дошкольник!)
7. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009 г.
9. Нечитайлова А.А., Полунина А.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
10. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008 г
11. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005 г.
12. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
13. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014 г.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2020.

### Оценочные материалы

Виды контроля: предварительный (входной), текущий, промежуточный, итоговый. На основании предварительного (входного) контроля (собеседования) педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся.

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Сроки
Входной	Оценка уровня развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.	Педагогическая диагностика	Октябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Наблюдения Показ	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдения	В течение года

	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Открытый показ (показательные выступления на праздниках, соревнованиях)	В течение года, май
<b>АТТЕСТАЦИЯ</b>			
Вид аттестации		Формы контроля	Сроки
промежуточная	оценка уровня	Педагогическая	Май

**Цель:** выявление уровня освоения содержания программы.

Основной метод диагностики – наблюдение за учащимися в процессе выполнения заданий (на основе программного материала) и общения педагогом и сверстниками. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей.

**Периодичность диагностики:** 1 раз в год.

Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

### Критерии оценки

№ п/п	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно воспроизводит базовые шаги	Выполнение базовых шагов при многократном выполнении педагогом	затрудняется выполнении базовых шагов
2	Гибкость	При наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки	Ребенок достает скамейку ладошками	ребенок не может дотянуться до скамейки
3	Быстрота	Ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения, успевает в темп музыки	Ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога, не всегда успевает в темп музыки	Ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога, не успевает выполнять упр. в темп музыки

4	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	Соответстви движений и ритм музыки, слышит смену муз. ритма.	Испытывает небольшие затруднения, сбивается ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений несоответствует ритму музыки.
5	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

### Диагностическая карта

ФИО ребенка	Октябрь			Май		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

### Уровни усвоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
13 -15 баллов	9-14 баллов	6-9 баллов