



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)

РАССМОТРЕН

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Е.Г. Положенцева
01.09.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Веселый стэп»

Срок реализации: 1 год

Возраст 4-6 лет

Разработчик: Журавлева А.С.
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 93 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Положенцева Елена Геннадьевна, Заведующий

01.09.25 12:30 (MSK)

Сертификат A236BA14E907AE59C6259D74ABF33F06

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка
1.1.	Направленность программы
1.2.	Актуальность программы
1.3.	Отличительные особенности программы/новизна
1.4.	Объем и срок реализации Программы
1.5.	Цель и задачи программы
1.6.	Условия реализации программы
1.7.	Планируемые результаты освоения программы
2.	Содержательный раздел Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет
2.1.	Содержание программы
2.2.	Учебный план работы по программе (возраст 4-5 года)
2.3.	Календарно-тематическое планирование
3.	Организационный раздел
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.2.	Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Топ-топ» (степ-аэробика) предназначена для всестороннего, гармоничного развития детей дошкольного возраста с учётом состояния здоровья детей, расширения функциональных возможностей развивающегося организма, овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Дополнительная физкультурно-спортивной общеобразовательная направленности общеразвивающая «Степ-аэробика» программа разработана соответствии с нормативно-правовой документацией:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 (зарегистрирован в Минюсте 10 сентября 2020 года) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка образовательную применения деятельность, организациями, электронного обучения, осуществляющими дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 (зарегистрирован в Минюсте 26.09.2022 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - П.7. Организация, осуществляющая 4 деятельность, создает условия для

реализации дополнительных общеобразовательных программ, учитывающие законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения (ссылка на СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 1 января 2027 года).

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 ноября 2019 г. N 467 (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2019 года) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Актуальность программы

Актуальность использования занятий на степ-платформах заключается в том, что физическое развитие – одна из важных задач для дошкольников, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах.

У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей ритмичным двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных

способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Для решения эмоционально-волевых качеств важно, что постепенно ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, и тогда танец становится более организованным и ритмичным. У детей на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется 5 моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

На занятиях степ-аэробикой дети учатся осознавать свое тело и управлять им, а также проявляется огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями.

Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладении основными движениями, развитии физических качеств, двигательных умений и навыков.

1.3. Отличительные особенности программы/новизна

Отличительные особенности данной Программы являются:

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

только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие чувства ритма, координационных способностей, физических качеств, музыкальных способностей дошкольников.

- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

- Занятия рассчитаны на воспитанников 4-6 лет и составлены с учетом их психофизического развития и индивидуальных особенностей.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также носит профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, будут проводиться специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволят решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым, бодрым).

1.4. Объем и срок реализации Программы

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы – 8 месяцев, количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 34.

1.5. Цель и задачи программы

Основной целью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности является создание условий, для укрепления и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

Основные задачи программы:

1.Формировать и развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка-дошкольника.

2.Способствовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3.Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий степ-аэробикой и элементарной творческой деятельности детей.

Образовательные задачи - формировать у детей технику выполнения упражнений, пластичность, грациозность движений; формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание.

Оздоровительные задачи - содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, нормального физического и психического развития; укреплять опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью средствами степ-аэробики.

Воспитательные задачи - воспитывать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру аэробики, музыки и здорового образа жизни

1.6. Условия реализации программы

- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- формы проведения занятий: групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

- формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры

Упражнения на степ-платформах, совмещенные с элементами аэробики дадут возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение позволит целенаправленно развивать умение детей согласовывать свои движения с

музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных групп мышц, корректировки выполняемого движения в соответствии с заданными образами.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания дают единую целевую направленность – это адаптивное физическое воспитание старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения на степе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Подбор музыкального сопровождения: - наличие четкого ударного ритма; чередование медленного и быстрого темпа. Музыкальное сопровождение на занятиях 13 аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений,

изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными. Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей дошкольников. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами. Упражнения, комплексы степ аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок: а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные); б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений; в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ. Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: — рациональный подбор упражнений; — равномерное

распределение нагрузки на организм; — постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Программное содержание по степ аэробике включает в себя следующие разделы:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Подвижные игры» тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

2.2. Учебный план работы по программе (возраст 4-5 года)

Учебно – тематический план

Тема	Виды занятий	Часы
«Знакомство со степ-платформой, степ-аэробикой». «Раз притоп-два притоп».	Вводное	1
	Обучающее	2
	Комбинированное	3
«Шагают наши ножки».	Обучающее	1
	Комбинированное	3
«Новогодние гномики»	Обучающее	1
	Комбинированное	2
	Итоговое	1
«Тренируем наши ножки, тренируем наши ручки».	Обучающее	1
	Комбинированное	3
«Юные спортсмены».	Обучающее	1
	Комбинированное	3
«Вместе весело шагать».	Обучающее	1
	Комбинированное	3
«Юные космонавты»	Обучающее	1
	Комбинированное	3
«Веселые ребята»	Обучающее	1
	Комбинированное	2
	Итоговое	1
Всего		34

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин	5-6 упр	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	5 мин 6 мин 6 мин	4 упр 5 упр 5 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин 1 мин 1 мин	2 упр 1 упр	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
Сентябрь	Занятие 1 Степ аэробика	Познакомить детей с термином "Степ"	Аэробн.упр-я: «Ласточка», «Лодочка»	Степ латформа.

	ознакомительное.	аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ аэробикой. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание	Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины». Упражнение на расслабление: Степ платформы. Коврики. Геометрические фигуры разного цвета. «Раскачивающее дерево»	Музыкальный центр
	Занятие 2 Степ аэробика ознакомительное	Познакомить детей с термином "Степ аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ аэробикой. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание	"Степ аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ аэробикой. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание. Аэробн. упр-я: Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ платформа. Музыкальный центр
	Занятие 3 «Раз ступенька, два ступенька»	Познакомить детей с термином "Степ аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ аэробикой. Вызвать	Аэробн. упр-я: «Ласточка» Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле».	Степ платформа. Музыкальный центр.

		<p>желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ аэробики воспитателем по физической культуре.</p> <p>Знакомство со степ – платформой.</p> <p>Основные правила подъема на степ платформу.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Упражнения на расслабление: «Ветерок»</p>	
Октябрь	<p>Занятие 4. Базовые шаги «Степ тач»</p>	<p>Знакомство с основными подходами в степ –аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p> <p>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.</p> <p>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>Степ платформа. Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 5. Базовые шаги «Бейсик степ»</p>	<p>Закрепить знание базового шага «степ тач». Познакомить детей с базовым шагом– «бейсик - степ». Показать правильное его выполнение.</p> <p>Разучивание базового шага под</p>	<p>Аэробн.упр-я: : «Выпад»,</p> <p>Подвижные игры:»Физкультура!», «Второй лишний», «Море волнуется»</p> <p>Упражнение на расслабление: «Цветок»</p>	<p>Степ платформа. Музыкальный центр.</p>

		счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 6 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: «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ платформа Музыкальный центр.
	Занятие 7 «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и у п р - я х . Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и	Аэробн. упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ платформа. Музыкальный центр.

		дыхание.		
Ноябрь	Занятие 8 Базовые шаги «Степ ап»	Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения. 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: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке». самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее е дерево»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 9 Базовые шаги «Степ захлест»	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини- комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных	Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление; «По лесенке».	Степ платформа. Музыкальный центр.

		положений. Упражнения на расслабление и дыхание		
	Занятие 10 Базовые шаги «Шаг колено»	Разучивание базового шага «шаг - колено» шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Упражнение на расслабление: «Росток»	Степ платформа. Музыкальный центр. Ленты
	Занятие 11 Базовые шаги Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» шаг со степа 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.	Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Космонавт » или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр.
Декабрь	Занятие 12 Базовые шаги	Шаг «Ниап, шаг кик» Разучивание шаг «Ниап»,	Аэробн.упр-я: Повторение пройденного.	Степ платформа. Музыкальный

		«шагкик» 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.	П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»	центр.
	Занятие 13 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	А э р о б . у п р - я : Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». Самомассаж Упражнение на расслабление	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 14 Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса №1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	А э р о б н . у п р - я «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Снежинка	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 15 Комплекс №1	Разучивать вторую часть комплекса №1 под счет. Совершенствование , отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений.	А э р о б н . у п р - я Повторение пройденного. Самомассаж П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ платформа. Музыкальный центр.

		Упражнения на расслабление и дыхание.		
Январь	Занятие 16 Комплекс №1	Разучивать третью часть комплекса №1 под счет. Совершенствование , отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 17 Комплекс № 1 Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шаг» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ платформа. Музыкальный центр
	Занятие 18 Совершенствовать Комплекс № 1.	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 19 Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат»	Степ платформа. Музыкальный

		шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 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. Упражнения на расслабление и дыхание.	Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».	центр.
Февраль	Занятие 20 Комплекс № 2 Подготовительная часть	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 21 Комплекс № 2 основная часть	Разучивание комплекса № 2 на степ платформах (основной части)	Аэробн. упр-я «Мостик», Корзинка», «Мостик» п/и:	Степ платформа. Музыкальный центр.

		под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»	
	Занятие 22 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн. упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 23 Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн. упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ платформа. Музыкальный центр.
Март	Занятие 24 Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 25	Комплекс № 5	Акробат. упр-я:	Степ

	Комплекс № 5 совершенствовать под музыку	совершенствовать под музыку. Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 26 Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр я: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички» Акробат. упр-я: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 27 Базовые шаги «Шаг бэк»	Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	А э р о б н . у п р - я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр
Апрель	Занятие 28	Продолжать	А э р о б н . у п р - я	Степ

	Комплекс № 6	развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	«Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	платформа. Музыкальный центр
	Занятия 29 Непоседы «Барбарики»	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	А э р о б н . у п р - я «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятия 30, 31 Непоседы «Барбарики»	Совершенствование мини – комплекса степ–аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с	А э р о б н . у п р - я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» Степ платформа. Музыкальный центр. А э р о б н . у п р - я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр.

		музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 32 «Раз прыжок, два прыжок»	Прыжковые упражнения разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 33 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран Упражнение на расслабление ветерок»	Степ платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 34 Итоговое занятие.	Итоговое занятие. Выступление перед детьми детского сада. 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.	Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ платформа. Музыкальный центр.

		Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.		
--	--	---	--	--

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

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. При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- мониторинг детского развития.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Мониторинг усвоения программного материала кружка «Веселый стэп»

Критерии:

- Владение доской;
- Строевые упражнения;

-Игроритмика;

-Танцевальные шаги.

К концу года должны знать и уметь:

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

- Базовый шаг (Basic Step)

- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)

- Приставной шаг (tap up, tap down)

- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).

- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).

- Шаг с поворотом (turn step)

- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы

- Шаги через платформу в продольном направлении (across)

- Выпады (lunges)

- Шаги углом (L-step)

3. Материально-техническое обеспечение Программы

Наименование	Количество
Ноутбук	1
Музыкальная колонка	1
Конусы	20
Стэп-платформы	14
Обручи	15
Палка гимнастическая	15
Коврики гимнастические	15
Балансиры	10
Скакалки	15

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
- 2.Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
- 3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
- 4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
- 7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
- 9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
- 10.« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- 11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г