



ПРИНЯТО  
Протокол заседания  
педагогического совета МБДОУ №257  
от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ № 257  
от 27.09.2024 № 158

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по развитию физических  
качеств посредством степ - аэробики для детей старшего дошкольного  
возраста «Степ - аэробика»**

Возраст обучающихся: 5– 6 лет.  
Срок реализации программы- 1 год

Автор - составитель:  
Пеленева Мария Сергеевна, инструктор по физической культуре

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Программа физкультурно – спортивной направленности. Нацелена на повышение двигательной активности, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, расширение двигательного опыта, развитие морально-волевых качеств, укрепление функциональных систем организма посредством выполнения комплексов степ - аэробики.

### **Уровень программы**

Является одноуровневой программой физкультурно – спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Занятия степ - аэробикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую, дыхательную систему детей. В процессе занятий эффективно развивается координация движений, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

Программа «Степ - аэробика» будет являться прекрасным средством профилактики гиподинамии у детей дошкольного возраста.

### **Отличительные особенности**

Данная программа является авторской. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 6 лет. Программа является дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников и не может рассматриваться в качестве замены, так как она не направлена на овладение основными видами движений и решает другие задачи.

### **Новизна**

Программа рассчитана на углублённое изучение особенностей выполнения комплексов и упражнений, специфичных для степ - аэробики, которые не входят в общеобразовательную программу по физическому развитию.

### **Педагогическая целесообразность**

Средства, методы, формы организации воспитанников, используемые на занятиях, позволяют детям и педагогу успешно раскрыть свой творческий потенциал, реализовать свой опыт работы в более узкой сфере деятельности по физическому развитию.

### **Адресат программы**

Данная программа адресована детям 5 – 6 лет, вне зависимости от пола и уровня начальной физической подготовки, не имеющим медицинских противопоказаний к данному виду двигательной деятельности.

### **Практическая значимость для целевой группы**

Реализация данной программы откроет детям возможность оперировать различными предметами в соответствии с музыкальным сопровождением, работать в группе, самостоятельно выполнять различные шаги на степ – платформе, раскрывая рисунок танцевально - спортивного номера, развивать музыкальный слух, координацию и согласованность движений.

### **Преимственность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» позволит детям овладеть начальными знаниями и умениями спортивной аэробики, не входящими в основную образовательную программу по физическому развитию дошкольного

учреждения и может рассматриваться как дополнительная возможность более успешного её освоения воспитанниками.

### **Объём программы**

Объём программы составляет 31 академический час.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на один учебный год: с 01.10.2024г по 30.05.2025г. на протяжении 8 месяцев.

Количество занятий за весь период обучения -31

Общее количество часов – 12 ч. 35 мин (775 мин)

### **Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса**

Организация детской деятельности по программе «Степ - аэробика» будет проходить в форме подгрупповых занятий в спортивном зале дошкольного учреждения. По итогам пройденных тем планируются выступления воспитанников перед аудиторией сверстников.

### **Форма обучения**

Форма обучения очная.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся во второй половине дня вне основных режимных моментов.

Периодичность - 1 раз в неделю

Продолжительность - 25 минут.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством овладения базовыми умениями и навыками степ - аэробики.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Формировать умение самостоятельно выполнять ритмичные подъёмы и спуски со степ – платформы под музыкальное сопровождение.
2. Расширять арсенал двигательных действий.

#### **Развивающие:**

1. Развивать чувство ритма, координационные и кондиционные способности.
2. Улучшать эмоциональное состояние детей.
3. Оказывать развивающее воздействие на организм ребёнка посредством адекватной нагрузки.

#### **Воспитательные:**

1. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств личности ребёнка.
2. Воспитывать потребность в систематических занятиях физической активностью.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	«Мы чемпионы»	4	0,8	3,2	
2	«Мой весёлый	4	0,8	3,2	

	звонкий мяч»				
3	«Барби»	3	0,6	2,4	
4	«Силачи»	4	0,8	3,2	Выступление на открытии и закрытии Малых зимних Олимпийских игр
5	«Карнавал»	4	0,8	3,2	Выступление на праздничном концерте ко Дню Защитника Отечества
6	«Учитель танцев»	4	0,8	3,2	
7	«Всегда во всём мы вместе»	4	0,8	3,2	Открытое занятие
8	«В каждом маленьком ребёнке»	4	0,8	3,2	Праздник аэробики
	Итого часов	31	6,2	24,8	

### Содержание учебного плана

Тема	Занятие	Задачи
1. «Мы чемпионы»	1	1. Развивать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы!» с султанчиками. 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Дерево». 3. Формировать умение передвигаться по залу в соответствии с музыкальным сопровождением.
	2	1. Продолжать развивать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы!» с султанчиками. 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Дерево». 3. Развивать гибкость посредством акробатического упражнения «Петушок».
	3	1. Продолжать развивать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы» с султанчиками. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Петушок». 3. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Дерево».
	4	1. Совершенствовать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы» с султанчиками. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Петушок». 3. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Дерево».
2. «Мой весёлый»	1	1. Развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый»

звонкий мяч»		звонкий мяч» с мячом. 2. Укреплять силу мышц спины посредством акробатического упражнения «Ласточка». 3. Продолжать развивать физические качества посредством изученных акробатических упражнений.
	2	1. Продолжать развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый звонкий мяч» с мячом. 2. Укреплять мышцы брюшного пресса посредством акробатического упражнения «Угол». 3. Продолжать укреплять мышцы спины посредством акробатического упражнения «Ласточка».
	3	1. Продолжать развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый звонкий мяч» с мячом. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Ласточка». 3. Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса посредством акробатического упражнения «Угол». 4. Развивать физические качества посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
	4	1. Продолжать развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый звонкий мяч» с мячом. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Ласточка». 3. Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса посредством акробатического упражнения «Угол». 4. Развивать физические качества посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
3. «Барби»	1	1. Развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Барби» с обручем. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Ласточка». 3. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Угол».
	2	1. Развивать силовую выносливость посредством комплекса аэробики «Барби» с обручами. 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Тигр». 3. Развивать физические качества посредством изученных акробатических упражнений.
	3	1. Развивать силовую выносливость посредством комплекса аэробики «Барби» с обручами. 2. Укреплять мышечный корсет посредством выполнения акробатического упражнения «Тигр». 3. Развивать силу мышц плечевого пояса посредством акробатического упражнения «Тюлень».

4. «Силачи»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать силовую выносливость посредством комплекса аэробики «Силачи» с гантелями.</li> <li>2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Тигр».</li> <li>3. Развивать силу мышц плечевого пояса посредством выполнения акробатического упражнения «Тюлень».</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Силачи» с гантелями.</li> <li>2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Тюлень».</li> <li>3. Укреплять мышечный корсет посредством выполнения ранее изученных акробатических упражнений.</li> </ol>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Силачи» .</li> <li>2. Укреплять мышцы нижних конечностей посредством акробатического упражнения «Пистолет».</li> </ol>
	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Силачи» .</li> <li>2. Укреплять мышцы нижних конечностей посредством акробатического упражнения «Пистолет».</li> </ol>
5. «Карнавал»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Карнавал» без предметов.</li> <li>2. Укреплять мышцы туловища посредством выполнения акробатического упражнения «Берёзка».</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Карнавал» .</li> <li>2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Крокодил».</li> <li>3. Продолжать развивать гибкость посредством акробатического упражнения «Саранча».</li> </ol>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Карнавал» без предметов.</li> <li>2. Способствовать развитию гибкости позвоночного столба посредством выполнения акробатического упражнения «Корзинка».</li> <li>3. Продолжать укреплять мышцы туловища посредством выполнения акробатического упражнения «Берёзка».</li> </ol>
	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Карнавал» без предметов.</li> <li>2. Способствовать развитию гибкости позвоночного столба посредством выполнения акробатического упражнения «Корзинка».</li> </ol>

		3. Продолжать укреплять мышцы туловища посредством выполнения акробатического упражнения «Берёзка».
6. «Учитель танцев»	1	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Продолжать развивать гибкость посредством выполнения акробатического упражнения «Корзинка». 3. Продолжать укреплять мышечный корсет посредством выполнения ранее изученных акробатических упражнений.
	2	1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Способствовать укреплению мышц спины посредством выполнения акробатического упражнения «Самолёт».
	3	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Продолжать укреплять мышечный корсет посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
	4	1. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Продолжать укреплять мышечный корсет посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
7. «Всегда во всём мы вместе»	1	1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячом. 2. Способствовать развитию гибкости посредством упражнения «Мостик». 3. Продолжать укреплять мышцы спины посредством упражнения «Самолёт».
	2	1. Продолжать укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячом. 2. Способствовать развитию гибкости посредством упражнения «Мостик». 3. Продолжать укреплять мышцы спины посредством упражнения «Самолёт».
	3	1. Продолжать укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячами. 2. Продолжать развивать гибкость посредством упражнения «Мостик». 3. Совершенствовать выполнение ранее изученных акробатических упражнений.
	4	1. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячами. 2. Способствовать формированию мышечного корсета

		посредством выполнения изученных акробатических упражнений
8. «В каждом маленьком ребёнке»	1	1. Развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Развивать гибкость позвоночного столба посредством акробатического упражнения «Черепашка».
	2	1. Продолжать развивать координацию посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения.
	3	1. Совершенствовать координационные способности посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения.
	4	1. Совершенствовать координационные способности посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения.

### Планируемые результаты реализации программы

Теоретические знания: по окончании освоения программы дети должны знать и правильно называть базовые элементы степ - аэробики.

Практические умения: по окончании освоения программы воспитанники должны овладеть основными шагами на степ – платформе и воспроизводить их по показу и самостоятельно под музыкальное сопровождение, уметь сохранять положение правильной осанки, ориентироваться в пространстве, чётко выполнять согласованные двигательные действия руками и ногами на месте и в движении.

### Календарный учебный график

Начало занятий с 01.10.2024г по 30.05.2025г

Каникулы с 01.01.2025г по 08.01.2025г

	Количество занятий	Время
В неделю	1	25 мин
В месяц	4	100 мин
В год	31	775 мин (12 ч 55мин)

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения (факт)
1	«Мы чемпионы»	4	1 октября 2024 г. 8 октября 2024 г. 15 октября 2024 г. 22 октября 2024 г.	1 октября 2024 г. 8 октября 2024 г. 15 октября 2024 г. 22 октября 2024 г.
2	«Мой весёлый звонкий мяч»	4	5 ноября 2024 г. 12 ноября 2024 г. 19 ноября 2024 г. 26 ноября 2024 г.	5 ноября 2024 г. 12 ноября 2024 г. 19 ноября 2024 г. 26 ноября 2024 г.
3	«Барби»	4	3 декабря 2024 г.	3 декабря 2024 г.

			10 декабря 2024 г. 17 декабря 2024 г. 24 декабря 2024 г.	10 декабря 2024 г. 17 декабря 2024 г. 24 декабря 2024 г.
4	«Силачи»	3	14 января 2025 г. 21 января 2025 г. 28 января 2025 г.	14 января 2025 г. 21 января 2025 г. 28 января 2025 г.
5	«Карнавал»	4	4 февраля 2025 г. 11 февраля 2025 г. 18 февраля 2025 г. 25 февраля 2025 г.	4 февраля 2025 г. 11 февраля 2025 г. 18 февраля 2025 г. 25 февраля 2025 г.
6	«Учитель танцев»	4	4 марта 2025 г. 11 марта 2025 г. 18 марта 2025 г. 25 марта 2025 г.	4 марта 2025 г. 11 марта 2025 г. 18 марта 2025 г. 25 марта 2025 г.
7	«Всегда во всём мы вместе»	4	1 апреля 2025 г. 8 апреля 2025 г. 15 апреля 2025 г. 22 апреля 2025 г.	1 апреля 2025 г. 8 апреля 2025 г. 15 апреля 2025 г. 22 апреля 2025 г.
8	«В каждом маленьком ребёнке»	4	6 мая 2025 г. 13 мая 2025 г. 20 мая 2025 г. 27 мая 2025 г.	6 мая 2025 г. 13 мая 2025 г. 20 мая 2025 г. 27 мая 2025 г.

### Условия реализации программы:

#### Кадровое обеспечение

Данную программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Пеленева Мария Сергеевна. Образование высшее профессиональное по специальности «Физическая культура» с квалификацией «Педагог по физической культуре», мастер спорта России. Общий стаж работы в области физической культуры и спорта 19 лет, из них в должности инструктора по физической культуре 17 лет. Курсы повышения квалификации проходит регулярно 1 раз в 3 года. Последние пройдены в 2022 году по теме «Работаем по инновационной программе «От рождения до школы» (объёмом 36 академических часов).

#### Материально-техническое обеспечение

В спортивном зале, где проходят занятия аэробикой, созданы условия проведения деятельности по физической культуре, которые соответствуют нормам по охране труда, производственной санитарии и возрастным особенностям детей.

В спортивном зале имеется:

шведская стенка – 3 пролета,  
скамейки – 2 шт.

Всё перечисленное оборудование подлежало испытанию, после которых повреждений и смещений не обнаружено.

Для занятий степ - аэробикой имеется следующий инвентарь:

1. Степ - платформы - 10 шт.
2. Обручи – 30 шт.
3. Гантели – 50 шт.
4. Мячи средние – 25 шт.
5. Мячи большие – 25 шт.
6. Коврики туристические длинные – 3 шт.

7. Коврики туристические короткие – 12 шт.
8. Султанчики – 50 шт.
9. Музыкальный центр

### **Информационное обеспечение**

Фонотека из 10 CD дисков, USB-флеш- накопители с подборкой музыкальных произведений.

### **Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.**

Формы аттестации/контроля

- выступление на соревнованиях
- концерт
- открытое занятие
- праздник

### **Оценочный материал**

Наблюдение за успешностью освоения программы в течение занятия, цикла занятий, на выступлениях.

По окончании освоения образовательной программы дети должны уметь:

- Выполнять изученные комплексы степ - аэробики.
- Ориентироваться в пространстве, чётко выполнять передвижения по степ - платформе.
- Выполнять движения под музыку чётко, красиво, свободно, соблюдая ритмический рисунок.
- Сохранять положение правильной осанки при выполнении двигательных действий.
- Знать название используемого оборудования.

### **Методический материал**

#### **Методические особенности организации образовательного процесса**

Занятие имеет трёхчастную структуру:

1. Подготовительная часть включает в себя организованный вход в зал, упражнения на чувство ритма, танцевальные шаги, общеразвивающие упражнения.
2. Основная часть: основные шаги, комплекс степ - аэробики, профилактические упражнения для укрепления мышечного корсета, игровые упражнения.
3. Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения на растяжку, организованный уход.

#### **Методы обучения и воспитания**

На занятиях используются следующие **методы обучения**: наглядный, игровой, словесный, практический.

#### **Педагогические технологии, используемые во время занятий:**

- групповое обучение
- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность

#### **Дидактические материалы**

На занятиях детям предоставляется раздаточный материал согласно программе.

#### **Методические разработки**

Для реализации программы «Степ - аэробика» разработаны сценарии планируемых мероприятий и планы – конспекты по темам, предусмотренным программой.

### Рабочая программа воспитания.

В рамках реализации программы «Степ - аэробика» предусмотрено проведение мероприятий воспитательного характера.

**Цель:** формирование ценностного отношения к физической культуре.

**Задачи:**

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Содействовать восприятию красоты движений.
3. Развивать чувство любви и ответственности по отношению к Родине.
4. Способствовать формированию культуры поведения в коллективе сверстников и взрослых.

### Календарный план воспитательной работы

Месяц	Название мероприятия, воспитательной активности	Целевой приоритет
В течение учебного года	Открытые занятия	Формирование умения демонстрировать ранее изученные комплексы двигательных действий
Октябрь	«Чемпионы»	Воспитывать стремление к активным занятиям физической культурой и спортом
Ноябрь	«Фитнес - мама»	Содействовать развитию потребности в здоровом образе жизни в семье занимающихся
Февраль	«Для меня всегда герой, самый лучший папа мой!»	Содействовать патриотическому воспитанию
Апрель	«Всегда во всём мы вместе!»	Формировать культуру общения поведения в коллективе сверстников

### Список литературы:

1. А.А. Левшинов «Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья» - М.: АСТ, 2011. – 256 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике, СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007
3. Т.И. Суворова Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 1 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
4. Т.И. Суворова Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 2 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
5. Танцуй, малыш! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006. – 44с.
6. Танцуй, малыш – 2! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2013. – 48с.
7. Т.И. Суворова Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие: вып. 1 – 6/ Т.И. Суворова. – Санкт – Петербург: Русская коллекция, 2014. – 248 с.