

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48 г. Челябинска»
МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»

Протокол № 1

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«ДС № 48 г. Челябинска»

О.А. Бура

Приказ № 08-01/293

«29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»
«Веселая ступенька»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: 5-6 лет

Разработчик:
Музыкальный руководитель
Горбунова А.В.

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	5
1.4	Планируемые результаты	15
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Учебный план	16
2.3	Условия реализации программы	19
2.4	Формы аттестации	20
2.5	Методические материалы	22
2.6	Литература для педагогов, для учащихся и родителей	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» ориентирована на потребности родителей в физическом воспитании своих детей, укреплении их здоровья, а также самих детей, посещающих дошкольное учреждение, позволяет открыть обучающимся новые возможности физического, личностного развития на основе сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 15 мая 2023 года).

Степ-аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительно физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений

и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Первый плюс — это огромный интерес детей 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Особенность данной Программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет 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, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: 5-6 лет.

В возрасте 5-6 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка 4-5 лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью до 10 человек.

На этапе изучения нового материала используются следующие методы проведения занятий: объяснения, показ, демонстрация. На этапе закрепления изученного материала – беседа, упражнение, практическое занятие.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Задачи:

- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;
- развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость);
- развивать координацию движений;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

1.3. Содержание Программы

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Возраст детей, обучающихся по программе дополнительного образования: 5 - 6 лет.

Формы работы с детьми и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня. Продолжительность: 30 минут.

Форма обучения: очная.

Программа предусматривает проведение занятий в различной форме:

1. Фронтальная - образовательная деятельность проводится со всей подгруппой детей, внутри которой каждый выполняет задание самостоятельно.
2. Групповая - совместное выполнение задания несколькими детьми.
3. Смешанная - сначала дети выполняют задание все вместе, а затем по частям (парами, тройками, звеньями).

Методы и приемы, используемые на занятиях:

1. Наглядные: - показ упражнений, элементов аэробики, стретчинга, жесты - наглядные пособия (графические рисунки упражнений) -зрительные ориентиры (разметка на полу, части тела) - звуковые ориентиры (музыкальное сопровождение, свисток, хлопки).
2. Словесные: - объяснение - названия элементов, упражнений, двигательных действий - вопросы, напоминания, указания, поощрения - логоритмическое сопровождение

упражнений.

3. Практические - повтор за педагогом - игровая деятельность - самостоятельная двигательная активность.

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются методы и приёмы:

- метод развития силы;
- метод повторных усилий, развития динамической силы;
- методы развития быстроты движений;
- игровой метод.

Занятия проводятся подгруппами детей 10 человек, с определением обязательного минимума программного материала, который может усвоить каждый ребенок с учетом возрастных и индивидуальных возможностей. Открытые занятия и массовые мероприятия: внутри ДОО (утренники, спортивные развлечения, семейные клубы и т. д.), внешние взаимодействия (соревнования, конкурсы между ДОО, методические объединения).

Основные принципы организации занятий:

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка. 2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

3. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно интересным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

4. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

5. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Алгоритм занятия:

- 1) Ритуал приветствия 1 мин.
- 2) Разминка по кругу 3 мин. Цель: подготовить тело к увеличению нагрузки во время аэробной части, согреть связки и суставы Содержание: несложные движения, выполняемые в среднем темпе.
- 3) Предварительный стретчинг 1 мин. (растягиваем мышцы плеча, предплечья, спины, ног).
- 4) Основная часть-8-мин. Цель: тренировка сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и костной систем, развитие координации движений, увеличение подвижности в суставах Содержание: продолжительные непрерывные движения с участием больших мышечных групп: - несколько музыкальных квадратов с базовыми шагами, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног; - прыжковые движения, включающие различные подскоки на одной и двух ногах; - композиции силовой аэробики.
- 5) Заминка-1 мин. Цель: возвращение к уровню исходного состояния до начала урока Содержание: движения выполняются в темпе как во время разминки. В ходе заминки происходит постепенное снижение интенсивности упражнений путём уменьшения амплитуды

движения и ходьбы, использования движений с привлечением меньшего объема мышц. В этой части урока выделяют несколько серий упражнений: - хореография из несложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений; - упражнения на расслабление и дыхание.

6) Силовая часть-8-Юмин. Цель: повышение тонуса мышц. Содержание: ОРУ - упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц.

7) Подвижные игры -3-5 мин.

8) Заключительный стретчинг-2мин. Релаксация.

1. «Игроритмика». Развивает чувство ритма, двигательные способности, умение правильно выполнять движения под музыку. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

2. «Строевые упражнения». Служат основой для освоения различных видов движений, обеспечивают формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

3. «Танцевальные шаги». Направлены на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции, образно-подражательные движения, танцевальные этюды.

4. «Акробатические упражнения». Основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Календарно - тематическое планирование занятий

Месяц	Тема	Программное содержание
Сентябрь	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История возникновения степ-аэробики, степ-аэробика и ее виды	Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.
	«Раз ступенька, два ступенька»	Знакомство с основными подходами в степ – аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.
	Базовые шаги «Степ-тач»	Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений. Разучить основные подходы в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой
	Базовые шаги «Бейсик-степ»	Закреплять базовые шаги «степ-тач» в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.

		Разучивать новые шаги «Бейсик-степ». Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения. Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.
	Базовые шаги «Ви-степ»	Разучить базовые шаги «Ви-степ». Повторить и закрепить базовые шаги «Степ-тач», «Бейсик-степ», составить связку. Развивать координацию движений, ловкость, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Формировать навыки сохранения правильной осанки
	«Раз, два – повтори!»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях -Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. -Выполнять общие упражнения активно, с напряжением
	Базовые шаги «Топ-ап»	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Закреплять ранее изученные шаги. Развивать выносливость, гибкость.
	Базовые шаги «Степ-захлест	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Разучить базовые шаги «Степ-захлест», составление мини комплекса из 3-4х изученных шагов. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного выполнения движений
	Базовые шаги «Степ-ап»	Закреплять ранее разученные упражнения. Разучивание базового шага «степ – ап», закрепление композиции на основе изученных шагов. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки
Октябрь	Базовые шаги «Ниап», «Шагкик»	Разучивание базовых шагов «Ниап», «Шагкик». Развивать координацию движений. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов. Совершенствовать функциональные способности организма.
	Базовые шаги «Шаг Мамбо»	Закреплять ранее изученные шаги. Разучивание «Шаг Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Развивать выносливость, гибкость. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой
	Комплекс №1. «Степ-аэробика и стретчинг»	Повторение ранее изученных шагов. Закреплять основные подходы в степ – аэробике. Продолжать учить сочетать движения с музыкой. Развивать мышечную силу ног. Разучить комплекс № 1 на степ – платформах

	Комплекс №2. «Степ-аэробика, акробатика и стретчинг»	Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать уверенность в себе. Разучить комплекс № 2 на степ -платформах
	Комплекс №3. «Степ-аэробика, силовая гимнастика и стретчинг»	Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Повторить комплекс № 2. Разучивать новые шаги. Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения. Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.
	Комплекс №4. «Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе»	Продолжать обучать технике степ –аэробики. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Формировать навыки сохранения правильной осанки. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.
	Комплекс № 5. «Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе»	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Совершенствовать функциональные возможности организма. Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр. Разучить комплекс № 5 на степ - платформах.
	Комплекс № 6. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение работать в общем темпе с мячами. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.
	Комплекс № 7. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Обеспечить высокую двигательную активность. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.
Ноябрь	Комплекс № 8. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистых систем. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах.
	Комплекс № 9. «Силовая гимнастика с атлетическим	Развивать координацию движений. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов. Совершенствовать функциональные способности организма. Воспитывать нравственно-волевые

	мячом, стретчинг»	качества. Разучить комплекс №9 на степ - платформах.
	Комплекс №10. «Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, стретчинг»	Закреплять ранее изученные шаги. Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах.
	Комплекс №11. «Степ-аэробика, силовая гимнастика, стретчинг»	Учить ходьбе по мягкому бревну. Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков. Содействовать развитию всех групп мышц. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах.
	Комплекс №12. «Степ-аэробика, силовая гимнастика»	Учить ползать на животе. Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков. Содействовать развитию всех групп мышц. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах.
	Комплекс №13. «Степ-аэробика, силовая гимнастика»	Учить ходьбе по мягкому бревну. Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков. Содействовать развитию всех групп мышц. Разучить комплекс № 13 на степ - платформах.
	«Раз ступенька, два ступенька»	Разминка. Комплекс ОРУ на степенях. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг «Колобок»
Декабрь	Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	Закреплять разученные упр. с различной вариацией рук. Аэробные шаги: повтор выученных
	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	Построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»
	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок	Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. Разучивание показательного номера. Развивать выносливость, равновесие, гибкость рук
	Укрепление дыхательной системы	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Аэробные шаги: повтор выученных. Базовая аэробика: повтор выученных. Дыхательные разминки «Паучок», «Домик»
	Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack	Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений. Разучить основные подходы в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой

	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	Комплекс ОРУ на степах. Бег и ходьба вокруг степ-платформы. Подвижная игра «Прыг-скок». Дыхательное упражнение «Ветер» Игра малой подвижности
	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Маршевые простые шаги
	Маршевые простые шаги, Marh, Basik step, Mambo.	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Работа над выразительностью выполнения движений
	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы	Строевые упражнения. ОРУ на степ-платформах Подвижная игра «Физкульт-Ура!». Работа над выразительностью выполнения движений. Стретчинг «Деревце», «Черепашка
Январь	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов	Строевые упражнения. ОРУ на степ-платформах. Разучивание и повторение базовых шагов. Подвижная игра «Физкульт-Ура!». Стретчинг «Деревце», «Черепашка», «Змея»
	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук	Строевые упражнения. ОРУ на степ-платформах. Прыжковые упражнения. Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал. Стретчинг «Домик», «Цапля», «Слоник»
	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	Разминка «Лошадки». Самомассаж голеней и бедер. Комплекс упражнений на степах. Дыхательная гимнастика «Кошка». Игра малой подвижности
	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног	Разминка «Цирковая лошадь». Игра малой подвижности «Тик-так». Стретчинг «Морская звезда», «Клоун», «Цветок», «Змея»
	Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	Разминка «Гномики». Самомассаж голеней и бедер. Комплекс упражнений на степах. Силовые упражнения: «Достань носочки», «достань пол»
	Маршевые простые шаги, Marh, Basik step,	Упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность. Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство

	Mambo	ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения. Согласовывать движения с музыкой
Февраль	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание
	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	Аэробные упражнения: «Ласточка», «Лодочка». Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины». Упражнение на расслабление и дыхание
	«Аэробика, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем стретчинг»	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание. Аэробные упражнения. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»
	Базовые шаги «Степ-тач»	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях
	Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание
	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Самомассаж. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Птички на дереве»
	Аэробика, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем стретчинг»	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Аэробные упражнения «Корзинка», «Мостик», п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место». Самомассаж. Игровое упражнение «Аист на крыше». Упражнение на расслабление: «Пляж»,
Март	Аэробные шаги: повторить марш, степ-тач, степ-лайв	-Строевые упражнения -ОРУ на степ-платформах -Подвижная игра «Физкульт-Ура!» Стретчинг «Деревце», «Черепашка»,
	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	Разминка «Лошадки». Самомассаж голеней и бедер. Комплекс упражнений на степах. Дыхательная гимнастика «Кошка». Игра малой подвижности «Весеннее настроение». Стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок»

	Аэробные шаги: закреплять выученные шаги	Разминка «Цирковая лошадь». Игра малой подвижности «Тик-так». Стретчинг «Морская звезда», «Клоун», «Цветок», «Змея»
	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок	Комплекс ОРУ на степах. Бег и ходьба вокруг степ-платформы. Подвижная игра «Прыг-скок». Дыхательное упражнение «Ветер». Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг «Деревце», «Слоник», «Вафелька»
	Аэробные шаги: повторить пройденное. Базовая аэробика: повторить пройденное	Силовые упражнения: «Достань носочки», «достань пол». Подвижная игра «Прыг-скок». Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Деревце»
	Строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); Музыкально- ритмическая композиция «Соловей разбойник»	Строевые упражнения. Лого ритмическое упражнение «Снеговик». ОРУ на степ-платформах с мячами. Подвижная игра «Физкульт-Ура!». Силовые упражнения с мячом «Бычок», «Самолет». Стретчинг «Деревце»,
	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда	Прыжковые упражнения. Силовые упражнения «Акробаты», «Циркач», «Прыгающий колобок». Подвижные игры: «Щука», «Четыре цапли»
	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Силовая гимнастика с гантелями. Подвижная игра «Липкие пеньки» Пальчиковая игра «Рисунок»
	Стретчинг	Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Силовая гимнастика с гантелями. Подвижная игра «Липкие пеньки» Пальчиковая игра «Рисунок»
Апрель	Аэробные шаги: повторить пройденное	Строевые упражнения. Логоритмическое упражнение «Художник-Невидимка». ОРУ на степ-платформах с мячами. Разучивание и повторение основных и базовых шагов
	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	Подвижная игра «Маланья». Упражнение на расслабление «Воздушные шары». Упражнение на дыхание «Задуй свечу». Стретчинг «Дуб», «Самолет», «Волна»
	Стретчинг	Комплекс ОРУ на степах. Игра малой подвижности

	(упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	«Котята и клубочки». Стретчинг «Колобок»
	«Раз, два – повтори!»	Разминка «Ковбои». Комплекс упражнений на степах. Подвижная игра «Прыг-скок». Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Деревце», «Слоник», «Вафелька»
	Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	Строевые упражнения. ОРУ на степ-платформах Повторение базовых шагов Подвижная игра «Птички на дереве»
	Укрепление дыхательной системы	Строевые упражнения. ОРУ на степ-платформах. Подвижная игра «Физкульт-Ура!» Стретчинг «Деревце». Упражнение на расслабление и дыхание
	Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack	Разминка «Лошадки». Самомассаж голеней и бедер. Комплекс упражнений на степах. Дыхательная гимнастика «Кошка». Игра малой подвижности «Весеннее настроение»
	Базовые шаги «Топ-ап»	Повторение пройденного материала на степ - платформах. Дыхательная гимнастика «Красный шарик». Подвижная игра «Догони мяч». Стретчинг «Деревце»
	«Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	Комплекс ОРУ на степах. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг «Колобок»
Май	Базовые шаги «Степ-тач»	Комплекс ОРУ на степах. Бег и ходьба вокруг степ- платформы. Подвижная игра «Прыг-скок» Дыхательное упражнение «Ветер»
	Базовые шаги «Топ-ап»	Разминка «Ковбои». Комплекс упражнений на степах Силовые упражнения: «Достань носочки», «достань пол». Подвижная игра «Прыг-скок»
	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	Разминка «Гномики». Самомассаж голеней и бедер Комплекс упражнений на степах. Силовые упражнения: «Достань носочки», «достань пол». Дыхательная гимнастика «Кошка»
	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук	Строевые упражнения. ОРУ на степ-платформах с мячами. Повторение основных и базовых шагов.

	Закрепление изученного материала	Игровое занятие «Путешествие в весенний лес». Подвижные игры: «лиса и тушканчик», «Перемени предмет»
	Итоговое занятие	Разминка «Гномики». Самомассаж голеней и бедер. Комплекс упражнений на степах. Силовые упражнения: «Достань носочки», «Достань пол». Дыхательная гимнастика «Кошка». Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Колобок»
	Диагностика	Закрепить умения и навыки, полученные на занятиях.

Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Кол-во занятий в году
2	30 минут	71

1.4. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

Образовательные результаты:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;

- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Личностные результаты:

- у детей будут сформирована потребность в здоровом образе жизни, развит интерес к занятиям степ-аэробикой и самостоятельной двигательной деятельности;

Метапредметные результаты:

по окончании освоения программы, учащиеся будут уметь:

- выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами;

- сочетать движения с музыкой разного темпа;

- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1.	Продолжительность освоения программы	38 недель
2.	Начало реализации программы (начало учебного года)	01.09.2025 г.
3.	Окончание реализации программы (окончание учебного года)	31.05.2026 г.
4.	Количество занятий в год	71
5.	Входной мониторинг	с 01.09.2025 г. по 08.09.2025 г.
6.	Регламентирование образовательного процесса	2 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – 25-30 минут
7.	Выходные и праздничные дни	3, 4 ноября 2025 г., с 31 декабря 2025 г. по 11 января 2026 г., 23 февраля 2026 г., 9 марта 2026 г., 1 мая 2026 г., 11 мая 2026 г.
8.	Каникулы	Зимние каникулы (сроки) с 31.12.2026 г. по 11.01.2026 г.
9.	Итоговый мониторинг	25-29 мая 2026 г.

2.2. Учебный план для детей

Тема	Количество		
	Количество часов	Теория	Практика
Сентябрь			
Вводное занятие. Правила техники безопасности. История возникновения степ-аэробики, степ-аэробика и ее виды	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Раз ступенька, два ступенька»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин
Базовые шаги «Степ-тач»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин
Базовые шаги «Бейсик-степ»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин.
Базовые шаги «Ви-степ»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20мин.
«Раз, два – повтори!»	1 занятие по 30 мин	10мин.	20мин.
Базовые шаги «Топ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Степ-захлест	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Степ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Октябрь			
Базовые шаги «Ниап», «Шагкик»	1 занятие	10 мин.	20 мин.

	по 30 мин		
Базовые шаги «Шаг Мамбо»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №1. «Степ-аэробика и стретчинг»	1 занятие 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №2. «Степ-аэробика, акробатика и стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин
Комплекс №3. «Степ-аэробика, силовая гимнастика и стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20мин
Комплекс №4. «Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Комплекс № 5. «Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Комплекс № 6. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Комплекс № 7. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Ноябрь			
Комплекс № 8. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс № 9. «Силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №10. «Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплекс №11. «Степ-аэробика, силовая гимнастика, стретчинг»	1 занятие по 30 мин	10 мин.	20 мин.
Комплекс №12. «Степ-аэробика, силовая гимнастика»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Комплекс №13. «Степ-аэробика, силовая гимнастика»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
«Раз ступенька, два ступенька»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Декабрь			
Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Укрепление дыхательной системы	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Маршевые простые шаги,	1 занятие	10 мин.	20 мин.

Marh, Basik step, Mambo.	по 30 мин.		
Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Январь			
Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Маршевые простые шаги, Marh, Basik step, Mambo	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Февраль			
Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Аэробика, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Базовые шаги «Степ-тач»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Аэробика, силовая гимнастика, художественная гимнастика с обручем стретчинг»	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Март			
Аэробные шаги: повторить марш, степ-тач, степ-лайв	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Аэробные шаги: закреплять выученные шаги	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Аэробные шаги: повторить пройденное. Базовая аэробика: повторить пройденное	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.
Строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»	1 занятие по 30 мин.	10 мин.	20 мин.

Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда	1 занятие по 30 мин.	10 мин	20 мин
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Апрель			
Аэробные шаги: повторить пройденное	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Раз, два – повтори!»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Укрепление дыхательной системы	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Топ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
«Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Май			
Базовые шаги «Степ-тач»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Базовые шаги «Топ-ап»	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Закрепление изученного материала	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Итоговое занятие	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Диагностика	1 занятие по 30 мин	10 мин	20 мин
Итого:	71 занятие	710 мин.	1420 мин.

2.3 Условия реализации Программы

Для реализации Программы «Степ-аэробика», созданы оптимальные условия: просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

В целях реализации образовательной Программы «Степ-аэробика», в детском саду созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

- мультимедийное оборудования (проектор, экран, музыкальный центр);
- ИКТ;
- степ-платформы;
- гимнастические ковры;
- большие мячи;
- малые мячи;
- обручи.

2) выполнение МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска» требований:

- санитарно–эпидемиологических правил и нормативов;
- к условиям размещения МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска», осуществляющего образовательную деятельность;
- оборудованию и содержанию территории;
- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации питания;
- медицинскому обеспечению;
- приему детей в МБДОУ МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска», осуществляющего образовательную деятельность;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;
- личной гигиене персонала;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья воспитанников и охране труда работников МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска».

Программой предусмотрено также использование МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска» обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в т. ч. информационно – телекоммуникационной сети Интернет.

2.4 Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации программы является открытое занятие для родителей, фотоотчёт.

Для проверки результативности освоения Программы проводится мониторинг, результаты которого позволяют определить степень усвоения ребенком программных требований, предъявляемых детям 5-6 лет.

Используются следующие методы: ритмические игры, музыкальные игры, ритмичные танцы, построение и перестроения.

Индивидуальная карта освоения программы для детей 5-6 лет

№ п/п	Программное содержание программы	5-6 лет
Фамилия, имя ребенка:		
1.	Формирование навыков правильной осанки развитие мышечной систему через упражнений на степ – платформах.	
2.	Формирование умения детей ритмически согласовывать выполнять простые движения под музыку.	
3.	Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).	
4.	Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.	
5.	Формирование и повышение уровня физической подготовленности	

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

I. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки. (4, 5, 6 мальчики: 8,5-12,4 8,7-12 12,1-25,0 25, девочки 7,0 -10,9, 7,3-10,6 10,7-23,7.)

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. Уровни 4-5, 5-6, мальчики высокий 7 см 6 см средний 2-4 см 3-5 см низкий Менее 2 см Менее 3 см. Девочки высокий 8 см 8 см средний 4-7 см 4-7 см низкий Менее 4 см Менее 4 см

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма). Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма. Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется. Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов:

- 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;

- степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот;

- Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание 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;

- степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон. –

- шаг-колени - правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед;

- шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем);

- шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении;

- ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V;

- бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой. Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад;

- Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

2.5 Методические материалы

Реализация программы предполагает наличие просторного помещения для постоянной двигательной активности детей, поэтому пространство создаётся динамичным в соответствии с целями и задачами каждого занятия.

Обучение проводится в музыкальном зале, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям к учебному помещению; оборудованным всем необходимым для проведения учебного процесса (спортивный инвентарь, мебель, шкафы для методической литературы и

дидактических материалов, аппаратура для использования учебных материалов на электронных носителях); с использованием материально-технического оснащения и литературы.

Оборудование помещения предполагает:

- мультимедийное оборудования (проектор, экран, музыкальный центр);
- ИКТ;
- степ-платформы;
- гимнастические ковры;
- большие мячи;
- малые мячи;
- обручи.

2.6. Список литературы

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозаика Синтез, М., 2010г.

1. Калинина Е.В. Физкультурное занятие с элементами степ - аэробики
«Инструктор по физической культуре» №3,2020г.

3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.

7. Сгадова Ю.С. Степ- аэробика как здоровьесберегающая технология для старших дошкольников «Инструктор по физической культуре», №2,2018г.

8. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010г.

10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000.

Интернет- ресурсы:

<https://multi-mama.ru/kartoteka-52-podvizhnye-igry-dlya-starshej-gruppy/>

<https://infourok.ru/konsutaciya-dlya-roditelej-step-aerobika-v-detskom-sadu-4055908.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-podvizhnye-igry-s-ispolzovaniem-step-platformy-v-dou.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/01/26/step-aerobika-bazovye-s>