

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 101 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 101
Общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 29.08.2025 № 282
и.о.заведующего ГБДОУ
детский сад №101
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
_____/К.В.Романова/

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Солнцева Наталья Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5-7 лет.

Актуальность программы.

Занятия на степ - платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Уровень освоения программы: Общекультурный.

Отличительные особенности программы.

- 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.

Объём программы: 2 занятия в неделю, всего 64 занятия.

Срок освоения программы: 64 дня в период с октября 2025 по май 2026г.

Цель: Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Основные задачи программы:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

Развивающие

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки. Развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся: -умеет выполнять базовые шаги степ-аэробики под музыкальный ритм с контролируемой амплитудой движения. -умеют правильно приземляться и выполняют мягкие приземления при шагах на платформу, минимизируя шум и ударную нагрузку. -координируют работу рук и ног, поддерживая равновесия и плавность переходов между движениями.
Метапредметные	У обучающегося: Музыка: Синхронные движения под музыку, развитие чувства ритма. Познание: Использование степов как элементов для формирования основных видов движений. Социализация: Игры и эстафеты, где нужно взаимодействовать с другими детьми.
Личностные	- сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья. -формируется умение применять полученные навыки в самостоятельной деятельности, например, при выполнении музыкально-ритмических комплексов. -повышается уровень двигательной активности и самостоятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью от 25-30 минут.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма организации занятий: групповые.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Степ-аэробика» создана благоприятная предметно – развивающая среда. Используется спортивное оборудование: степ платформы.

- Форма одежды: для мальчиков и девочек – белые футболки, черные шорты, кроссовки.
- Технические средства обучения: музыкальный центр, флешка.
- Информационное обеспечение: книги с танцами, играми и упражнениями для детей.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Объяснение правильной техники
2	Блок «Разучивание базовых шагов»	31		31	практические задания
3	Блок «Гибкость плюс сила»	31		31	практические задания
4	Итоговое занятие	1		1	Танец с использованием степ-платформ
	Итого часов	64	1	63	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 101 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом от 29.08.2025 № 282
и.о.заведующего ГБДОУ
детский сад №101
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
_____/К.В.Романова/

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровые ножки»

Разработчик:
Солнцева Наталья Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.10.2025 г.	31.05.2025 г.	32	64	64	2 раза в неделю по 1 часу 1 час = 30 минут

Рабочая программа

Основные задачи программы:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

Развивающие

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки. Развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся: -умеет выполнять базовые шаги степ-аэробики под музыкальный ритм с контролируемой амплитудой движения. -умеют правильно приземляться и выполняют мягкие приземления при шагах на платформу, минимизируя шум и ударную нагрузку. -координируют работу рук и ног, поддерживая равновесия и плавность переходов между движениями.
Метапредметные	У обучающегося: Музыка: Синхронные движения под музыку, развитие чувства ритма. Познание: Использование степов как элементов для формирования основных видов движений. Социализация: Игры и эстафеты, где нужно взаимодействовать с другими детьми.
Личностные	- сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья. -формируется умение применять полученные навыки в самостоятельной деятельности, например, при выполнении музыкально-ритмических комплексов. -повышается уровень двигательной активности и самостоятельности.

Содержание образовательной программы

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
Знакомство и безопасность с степ платформой.	Правила безопасности на занятиях. Правильная посадка и опора на платформу. Основные сигналы инструктора. Что такое степ-платформа и как по ней двигаться.	Разминка на месте, шаги на платформу без прыжков. Простые переходы на одну ногу. Обсуждение ощущений и правил поведения.
Базовые шаги на платформе.	Что такое шаг вверх/низ, боковой шаг, касание платформы рукой, ритм и темп занятий.	Выполнение 2-4 шаговых комбинаций. Повторений под руководством, темп под музыку.
Дыхание и координация	Важность дыхания во время упражнений. Как синхронизировать дыхание с движениями.	Дыхательные паузы в сочетании с шагами. Повторение базовых шагов под медленный ритм.
Комбо1: простая последовательность.	Структура из 4 тактов: шаг-касание-поворот-переход	Освоение одной простейшей комбинации на- 4-6 тактов. Повторение под счет инструктора.
Баланс и устойчивость.	Как сохранять равновесие на платформе. Опора на две ноги vs. Баланс одной ноги.	Упражнения на равновесие: удержание позы на одной ноге, медленные переходы.
Базовые шаги степ-аэробики.	Принципы нагрузки для ног: короткие повторение, отдых между сетами.	2-3 мине-сета по 6-8 повторов базовых шагов с небольшими паузами.
Стока на две ноги и баланс.	Центр тяжести, базовые позиции рук и ног.	Стоя на двух ногах, затем на одной ноге, удержание баланса 10-15 сек.
Подъем на ступеньку и спуск.	Траектории движения, распределение веса.	Плавный подъем на ступеньку двумя ногами, спуск без рывков, держась за перила.
Шаг на месте и базовые шаг на степ.	Счет 4/4, координация рук и ног.	Марш на месте, шаг вперед/назад на ступеньку.
Простая комбинация из 2-3 движений на одной ступени.	Последовательность движений в ритме, сигналы инструктора.	Выполнение последовательности 4-6 тактов под музыку.
Повороты корпуса и безопасные вращения.	Вращение корпуса в рамках движений, амплитуда.	Повороты корпуса на месте, легкие вращения плечами, поворот на ступеньке.
Ритм и музыкальный темп.	Основы музыки: размер 4/4, темп.	Движения под заданный темп, счет 1-2-3-4.
Шаг «вверх-вниз» на степ.	Техника подъема коленей на ступень, распределение веса.	Подъем колена вверх на ступень, опускание, контролируемое дыхание.

Шаг касание рук через противоположную сторону.	Координация рук и ног, симметрия.	Шаг в диагональ с касанием противоположной руки.
Комбинация с поворотами 90 градусов.	Работа корпуса и плечевого пояса.	Наклоны вперед/вбок и движения рук.
Баланс-наклоны и движения рук.	Работа корпуса и плечевого пояса.	Наклоны вперед/вбок и движения рук.
Линия тела и амплитуда.	Контроль высоты рук, плавные траектории.	Длинные плавные линии рук в такт музыке.
Осанка и дыхание.	Дыхание во время движения, положение позвоночника.	Дыхательные упражнения, синхрон с движениями.
Разбор ошибок и повтор.	Типичные ошибки, способы коррекции.	Повтор последней комбинации. Разучивание шагов под музыку, в такт.
Ритм 4/4 и синхронность.	Счет музыки, ритмический рисунок.	Новая последовательность из 3 элементов.
Боковые шаги и диагональные траектории.	Диагональные траектории на степ-платформе.	Шаги в диагонали по ступенькам.
Вращение корпуса и плечевые движения.	Вращения корпуса как часть траектории.	Вращение корпуса и плавные движения плечами.
Наклоны вперед/назад и растяжка.	Безопасность спины, работа мышц спины.	Наклоны и растяжка мышц спины и задней поверхности ног.
Реакция на музыку и паузы.	Значение пауз, дыхание между фрагментами.	Импровизация с паузами под музыку.
Комбинация на двух ступах.	Координация между ступенями.	Выполнение последовательности на двух ступенях.
Носок-ступень-носок (toe-step-toe)	Работа стопы и координация стопы и ступени.	Элементы на носок и на пятку по очереди.
Рефлексия и коррекция техники.	Оценка движения, корректировка.	Повтор последнего элемента с учетом замечаний.
Укрепление кора и стабилизация таза.	Роль кора в движении, базовые упражнения.	Планка на руках/коленях, «мостик», простые велосипеды.
Приседание на платформе с опорой.	Техника приседа, безопасность коленей.	8-12 повторов приседа на платформе с опорой.
Выпады вперед с опорой на платформу.	Техника выпада, баланс.	4-6 повторов выпада на каждую ногу.
Упражнение на пресс.	Базовые мышцы пресса, умеренная нагрузка.	Упражнения на пресс на коврике или легкие скручивания на ступени.
Интервалы на мощности.	Принципы интервальной нагрузки.	20-40 секунд усилия, 20 секунд активного отдыха.
Растяжка и гибкость после нагрузки.	Заминка и гибкость Как часть тренировки.	Статическая растяжка ног, спины, плеч.

Игры на выносливость.	Развитие выносливости через игру.	Короткие игровые задания на выносливость.
Релаксация и восстановление	Важность восстановления, дыхание.	Медленная ходьба, дыхательная гимнастика, расслабление.
Мягкая растяжка на степе.	Подвижность Суставов, безопасные техники.	Растяжка с использованием степ-платформы.
Растяжка ног с использованием степа.	Работа над задней поверхностью ног и икр.	Садимся на пол/коврик и выполняем наклоны вперед. Выпады с упором на степ-платформу.
Баланс и контроль движений.	Контроль скорости и траекторий.	Баланс на одной ноге, медленное выполнение элементов.
Релаксация после нагрузки.	Восстановление после тренировки.	Глубокое дыхание, медленная ходьба, расслабляющие растяжки.
Подготовка к финалу блока.	Контрольный чек-лист по пройденному материалу.	Повторы ключевых элементов блока без перегрузки.
Запоминание коротких последовательностей.	Механизм памяти движений.	Повтор последовательностей из 4-6 элементов.
Ввод простых комбинаций детьми.	Вовлечение детей в создание движений.	Дети дополняют небольшие комбинации.
Ввод детских собственных движений.	Творчество и индивидуализация.	Дети создают 1-2 своих движения и вставляют их в последовательность.
Репетиция блоковой композиции.	План выступления, последовательность движений.	Репетиция мини-хореографии в составе группы.
Совмещение музыки и движений.	Темп, паузы, акцентирование.	Точная синхронизация движений с музыкальным сопровождением.
Разучивание шагов V степ.	Лексика движений, зрительная память.	Выполнение шага V степ.
Работа в парах	Координация, поддержка партнера.	Парные упражнения и синхронные движения.
Разучивание мамбо шаг.	Лексика движений, зрительная память.	Выполнение шага мамбо.
Адаптация под детей с разным уровнем	Индивидуализация нагрузки и движений.	Вариация элементов под разный уровень подготовки.
Безопасные переходы между элементами	Плавность и безопасность смены элементов.	Практика переходов между элементами без остановки.
Объяснение название элементов	Лексика движений, зрительная память.	Выполнение элементов по их названиям.
Итоги блока и рефлексия	Самооценка и обратная связь.	Короткое выступление и обсуждение ощущений.
Повороты на степ-платформе	Техника поворотов, направление взгляда.	Повороты на 90 гр. и затем возвращение по кругу.
Комбинация из 3 движений на двух ступенях	Запоминание последовательности, сигналы инструктора.	Разучивание и выполнение 3 элементной комбинации на двух ступенях.

Разучивание новой последовательности	Работа над запоминанием движений.	Разучивание последовательности из 5-6 движений.
Комбинация на двух ступенях из 4-6 движений.	Введение более длинной связки.	Выполнение комбинированной последовательности на двух ступенях.
Техника переходов между ступенями.	Безопасность переходов, контроль веса.	Плавные переходы вверх/вниз между двумя ступенями.
Ритм и координация рук и ног под музыку.	Синхронизация всего тела с ритмом.	Разучивание последовательности под музыку, внимание к темпу.
Комбинация на одной ступени 4-5 движений.	Память, последовательность, темп.	Разучивание и повторение новой связки.
Повторение и закрепление памяти	Закрепление памяти движений через повторение.	Повторение знакомых связок для закрепления.
Итоговая мини-хореография.	Композиция и демонстрация навыков.	Исполнение краткой итоговой хореографии.
Подготовка музыки, танца	Организационные моменты.	Подбор музыки, проверка оборудования.
Репетиция	Элементы сцены, выход на выступление.	Финальная репетиция в зале, фиксация поз и позиций.
Итоговое занятие: демонстрация и рефлексия	Подведение итогов, личная оценка прогресса	Публичное демонстрирование навыков, краткая рефлексия.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной; - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Список литературы

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно-методическое пособие.