

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»

«ПРИНЯТА»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол № 1 от 29.08.2025

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 147-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Степ-аэробика «Топ-Топ»**

Срок освоения: 28 дней
Возраст обучающихся: 5-6 лет

Разработчик:
Челпанова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат: обучающиеся в возрасте 5-6 лет

Актуальность:

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста, включает в себя широкий спектр занятий.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения: 28 часов, 28 дней

Цель программы – развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность и трудолюбия;
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений под музыку;
- расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Планируемые результаты освоения:

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде выполнения контрольных упражнений.

Ожидаемый результат. Целевые ориентиры:

Обучающийся должен знать:

- Что такое степ-аэробика.
- Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми.
- Большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений.
- Упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

Должен уметь:

- Изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения.

- Точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног.
- Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.
- Выразительно исполнять движения под музыку.
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.
- Выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики.
- Согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

Планируемые результаты у детей к концу года:

- Сформирована правильная осанка;
- Развиты физические качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформировано устойчивое равновесие при занятиях на уменьшенной площади опоры;
- Положительные результаты диагностики физического развития и способностей детей в соответствии с возрастом;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Форма обучения – очная.

Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

Продолжительность занятия составляет 25 минут.

Наполняемость групп: не менее 10 человек.

Материально-технические условия реализации программы

№	Наименование	Кол-во
1	Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям	1
2	Аудиоматериалы с записями музыки	1
3	Степ-платформа STAR FIT SP-101 2 уровня	30

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна, вариативна.

Кадровое обеспечение: для организации учебно-воспитательного процесса требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Подготовительная часть	Основная часть				Заключительная часть	
		Разминка	Базовые и основные шаги	Силовая гимнастика	Стретчинг	Дыхательная гимнастика	Игра	Релаксация
1.	Вводное занятие.							
2.	«Лесенка-чудесенка»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Basic step Step touch V- step A- step Step tap	«Поднимись» «Солнышко»	«Вафелька» «Самолёт» «Лисичка» «Колобок»	«Запах цветка» «Шар лопнул»	«Цирковые лошади» «Космонавты»	«Птички»
3.	«Раз ступенька, два ступенька»	Строевые упражнения Ходьба, бег	T-step L-step Straddle Музыкально-ритмическая композиция «Топ-Топ»	«Рыбка» «Отжимание»	«Журавль» «Вторая поза воина» «Кузнечик» «Фонарик» «Черепашка»	«Задуй свечу»	«Фигуры» «Пчёлка»	«На полянке»
4.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Knee up Curl Kick Музыкально-ритмическая композиция «Весёлая зима»	«Наклонись» «Мостик» «Дельфин»	«Собачка» «Павлин»	«Задуй большую свечу» «Подуй на снежинку»	«Бездомный заяц» «Перемени предмет»	«Облака»
5.	«Зимушка-зима»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Cross Mambo Музыкально-ритмическая композиция «Медведь»	«Ноги вместе ноги врозь» «Ванька-встанька» «Отжимание»	«Сундучок» «Бабочка»	«Сдуем снежок»	«Пингвины на льдине» «Паук и мухи»	«Снежная баба»
6.	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Степ-аэробика с большим мячом	«Самолёт» «Мостик»	«Паучок» «Колобок»	«Мяч»	«Липкие пеньки» «Лиса и тушканчик»	«Воздушные шарик»

[illegible]

Список литературы:

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

II. Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	2	1	1	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2	Основные и модификационные шаги степ-аэробики	15	2	13	педагогическое наблюдение
3	Дыхательная гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
4	Силовая гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
5	Стретчинг	2	-	2	педагогическое наблюдение
6	Релаксация	2	-	2	педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры	2	-	2	педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	диагностическое тестирование, педагогическое наблюдение
	Итого часов	28	3	25	

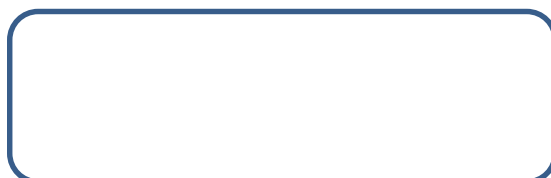
III. Календарный учебный график

«ПРИНЯТ»

Решением Общего собрания работников
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицея № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол № 1 от 29.08.2025

«УТВЕРЖДЕН»

Приказом по Государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 147-од



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Степ-аэробика «Топ-Топ»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения (группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа 1 год обучения	01.10.2025	30.04.2026	28	28	1 раз в неделю по 1 акад. часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»

«ПРИНЯТА»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол № 1 от 29.08.2025

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
лицею № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 147-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Степ-аэробика «Топ-Топ»
на 2025/2026 учебный год

Срок освоения: 28 дней
Возраст обучающихся: 5-6 лет

Разработчик:
Челпанова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой и программой. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале. Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Диагностика уровня физической подготовленности.

2. Строевые упражнения.

Служат основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

В раздел входят построения: в колонну, шеренгу, равнение на месте. Перестроения: в одну, 2 колонны, 3 колонны и круг. Расчет на «раз», «два» в шеренге и колонне. Повороты направо, налево на месте.

3. Ходьба и бег.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в глубоком приседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба между степами «змейкой», ходьба по степам, ходьба, перешагивая степы. Бег: с изменением темпа, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, медленный бег спиной вперед. Бег «змейкой» между степами. Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.

4. Базовые и модификационные шаги степ-аэробики.

Под термином «шаг» в степ-аэробике понимается совокупность движений ногами, выполняемых на определенное количество счетов. Выделяют несколько основных (базовых), наиболее часто используемых в степ-аэробике шагов (Basic step, V-step, Tap up и др.), которые необходимо освоить в первую очередь. На базе их выполнения можно разучивать более сложные по координации – модифицированные шаги степ-аэробики (T-step, Straddle, Cross и др.). Модифицированным называется шаг, схожий по структуре и количеству счетов с базовым, но усложнённый перемещением, поворотом, танцевальными движениями и т.д.

Название базовых шагов	Описание
<i>Basic step</i>	1- шаг правой вперед на степ 2- шаг левой вперед на степ 3- шаг правой назад на пол 4- шаг левой назад на пол
<i>V- step</i>	1- шаг правой в правую сторону на степ 2- шаг левой в левую сторону на степ 3- шаг правой со степа в и.п. 4- шаг левой со степа в и.п.
<i>T-step</i>	1-2 – поочередное восхождение в центр степа правая, затем левая 3- шаг правой вправо на край степа 4- шаг левой влево на край степа в стойку ноги врозь 5- шаг правой в центр степа 6- левую приставить к правой 7-8 – поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Straddle</i>	И. п. – стоя ноги врозь над степом 1-2- поочередное восхождение правая, затем левая в центр степа 3-4- поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Cross</i>	1- шаг правой на левый край степа 2- шаг левой на степ скрестно перед правой 3-4- поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Step touch</i>	1- шаг правой вправо 2- приставить левую на носок 3- шаг левой влево

	4- приставить правую на носок
Step tap	1- коснуться носком правой центра степа 2-приставить правую, 3-4 тоже левой
Knee up	1- шаг правой вперед на степ 2- согнуть левую вперед (левое колено вверх, левый носок оттянут) 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
Curl	1- шаг правой вперед на степ 2- захлест левой (левая пятка тянется к левой ягодице, колено к полу) 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
Kick	1- шаг правой вперед на степ 2- согнуть левую и разогнуть её книзу (вперёд, по диагонали, назад) со взмахом голенью 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
Back	1- шаг правой вперед на степ 2- мах левой назад 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
Side	1-шаг правой вперед на степ 2- мах левой в сторону 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
L-step	1-2- поочередное восхождение правая, затем левая в центр степа 3- шаг правой вправо на пол 4- касание пола носком левой рядом с правой 5-6- поочередное восхождение левая, затем правая левым боком на степ 7-8- поочередный спуск левая и правая на пол
Lunge	И. п. – стоя на степе 1- присед на левой, коснуться носком правой пола справа (или сзади) 2- встать, приставить правую на степ 3-4- повторить 1-2 с другой ноги
Mambo	И. п. – правым боком к степу 1- шаг правой в центр степа 2- шаг левой на полу на месте 3- шаг правой назад позади левой 4- шаг левой на полу на месте

5. Танцевальные шаги.

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

1. «Топ-топ»
2. «Весёлая зима»
3. «Медведь»
4. «Ворон»
5. «Обиженный крокодилчик»
6. «Чунга-чанга»

6. Силовая гимнастика.

Основывается на методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

1. «Поднимись»
2. «Солнышко»
3. «Рыбка»

4. «Отжимание»
5. «Наклонись»
6. «Мостик»
7. «Дельфин»
8. «Ноги вместе, ноги врозь»
9. «Ванька-встанька»
10. «Самолёт»
11. «Подъёмный кран»
12. «Выпады на степ»
13. «Выпады со степа»

7. Упражнения игрового стретчинга.

Основанны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. **Стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.

1. «Вафелька»
2. «Самолёт»
3. «Лисичка»
4. «Колобок»
5. «Журавль»
6. «Вторая поза воина»
7. «Кузнечик»
8. «Фонарик»
9. «Черепашка»
10. «Собачка»
11. «Павлин»
12. «Сундучок»
13. «Бабочка»
14. «Паучок»
15. «Сказки гуляют по свету»
16. «Кошачье равновесие»

8. Дыхательная гимнастика.

В программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики, с помощью которой ребенок учится дышать правильно – ровно и глубоко.

1. «Запах цветка»
2. «Шар лопнул»
3. «Задувай свечу»
4. «Задувай большую свечу»
5. «Подуй на снежинку»
6. «Сдуем снежок»
7. «Мяч»
8. «Бегемотики»
9. «Шуршит змея»

9. 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.

1. «Цирковые лошади»
2. «Космонавты»
3. «Фигуры»
4. «Пчёлка»
5. «Бездомный заяц»
6. «Перемени предмет»

7. «Пингвины на льдине»
8. «Паук и мухи»
9. «Липкие пеньки»
10. «Лиса и тушканчик»
11. «Не оставайся на полу»

10. Релаксация.

Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

1. «Птички»
2. «На полянке»
3. «Облака»
4. «Снежная баба»
5. «Воздушные шарик»
6. «Водопад»
7. «Отдых на море»

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	1		
2.	«Лесенка-чудесенка»	1		
3.	«Лесенка-чудесенка»	1		
4.	«Лесенка-чудесенка»	1		
5.	«Раз ступенька, два ступенька»	1		
6.	«Раз ступенька, два ступенька»	1		
7.	«Раз ступенька, два ступенька»	1		
8.	«Раз ступенька, два ступенька»	1		
9.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	1		
10.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	1		
11.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	1		
12.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	1		
13.	«Зимушка-зима»	1		
14.	«Зимушка-зима»	1		
15.	«Зимушка-зима»	1		
16.	«Зимушка-зима»	1		
17.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	1		
18.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	1		
19.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	1		
20.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	1		
21.	«Весёлый тренинг»	1		
22.	«Весёлый тренинг»	1		
23.	«Весёлый тренинг»	1		
24.	«Весёлый тренинг»	1		
25.	«Чунга-чанга»	1		
26.	«Чунга-чанга»	1		
27.	«Чунга-чанга»	1		
28.	Итоговое занятие	1		
	Всего	28		

V. Методические материалы

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню форсированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги): Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по объяснению, движения четкие, уверенные. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Оценка физической подготовленности детей (5-6 лет):

Диагностика проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Основная задача диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

1. Равновесие

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.

2. Гибкость

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчёт от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

3. 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.

4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Оценочные материалы

Показатели физической подготовленности детей (5-6 лет)

Физические качества	5 лет		6 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Равновесие, сек	8,7 - 12	7,3 - 10,6	12,1 - 25,0	10,7 - 23,7

Гибкость, см	Уровни	5-6 лет
мальчики	высокий	7
	средний	2-4
	низкий	Менее 2
девочки	высокий	8
	средний	4-7
	низкий	Менее 4