

Государственное образовательное учреждение детский сад № 22  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБДОУ № 22  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ № 22  
Невского района Санкт-Петербурга  
Л.Н. Чаплинской  
Приказ от 29.08.2025 года № 38/1-ОД

Чаплинская Лилия  
Николаевна

Подписано цифровой подписью:  
Чаплинская Лилия Николаевна  
Дата: 2025.10.06 17:46:10 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Веселые ступеньки»**  
Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
ГБДОУ детского сада № 22  
Невского района Санкт-Петербурга  
Н.В. Герасимова

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Целевой раздел I</b>	
1.1	Пояснительная записка ..... 3
1.2	Основные характеристики ДОП..... 4
1.3	Отличительные особенности программы..... 5
1.4	Целевые ориентиры освоения Программы..... 6
1.5	Планируемые результаты освоения ..... 6
1.6	Организационно-педагогические условия реализации ДОП..... 7
1.7	Материально-техническое оснащение ДОП ..... 7
<b>Содержательный раздел II</b>	
2.1	Особенности обучения. Возрастные особенности..... 8
2.2	Задачи и планируемые результаты..... 10
2.3	Содержание обучения ..... 11
<b>Организационный раздел III</b>	
3.1	Учебный план..... 13
3.2	Календарный учебный график ..... 13
<b>Приложения:</b>	
Перспективный календарно-тематический план	
Комплексы упражнений	

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ I

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» (далее – ДОП) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 22 Невского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Перечень нормативных правовых актов:
  1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
  3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
  4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
  5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
  6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
  8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
  9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
  11. 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».
  12. 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».
  13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
  14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

## **1.2 Основные характеристики ДОП**

**Направленность** – оздоровительная.

### **Адресат**

Заниматься по Программе могут все желающие, начиная с 5 лет. Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа – 5-7 лет (дошкольники). Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. Набор в группу – свободный. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства и др.

### **Актуальность реализации**

Созданием данной образовательной программы послужил социальный запрос родителей и необходимость комплексного подхода в подготовке детей к школе для осуществления преемственности между школой и ДОУ.

Овладение навыками координации, скорости, выносливости и концентрации мышечной силы в заданной траектории (умение изолированно двигать различными частями тела) важное условие для гармоничного развития личности ребёнка. Приобретая элементарные навыки движения, дети познают свои физические возможности и учатся использовать их в различных физических ситуациях, которые могут встретиться в повседневной жизни.

Обучение различным физическим упражнениям способствует развитию и укреплению центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Ознакомление с физическими возможностями собственного организма помогает детям ощутить свой потенциал и стать уверенней в себе и в своих силах. Работа со спортивным инвентарём помогает детям сформировать визуально-пространственное мышление и научиться ориентироваться в пространстве.

### 1.3 Отличительные особенности программы

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из нетрадиционных форм работы является степ-аэробика «Веселые ступеньки», которую мы предлагаем использовать в работе с детьми.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушение осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальным сочетанием которых, в ходе занятий позволит 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).

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали не так давно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняются и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ-аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Объем и срок освоения** – 33 академических часа, 1 год.

## 1.4 Целевые ориентиры освоения Программы

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, развития координации и ориентации в пространстве с помощью занятий степ-аэробикой.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Содействовать укреплению здоровья детей, становлению ценностей здорового образа жизни;
2. Содействовать формированию крепкого телосложения, правильной осанки и стопы;
3. Расширять представления детей о видах оборудования, которое может использоваться на занятии по физической культуре;
4. Расширять кругозор о разнообразных видах физических упражнений на степ-платформе и их значении и пользе для здоровья человека;
5. Формировать навыки безопасного поведения;
6. Знакомить детей с историей возникновения степ-аэробики.

#### **Развивающие:**

1. Развивать в игровой форме основные физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) с использованием степ-аэробики;
2. Способствовать сохранению положительных ассоциаций и эмоций, связанных с физической деятельностью на степ-платформе;
3. Развить интеллектуальные способности в процессе двигательной деятельности;
4. Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
5. Развивать умение слышать ритм музыкального произведения и выполнять движения под музыкальный счёт;
6. Развивать в игровой форме в детях такие социально-значимые качества как поддержка, сопереживание, умение принимать факт поражения.
7. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

#### **Оздоровительные:**

1. Удовлетворять потребность детей в движении с использованием степ-платформы;
2. Улучшать работу центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

#### **Воспитательные:**

1. Побуждать интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

## 1.5 Планируемые результаты освоения

Планируемые результаты реализации программы при систематических занятиях:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося;
4. Укрепят осанку и свод стопы ребенка;
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

## **1.6 Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации** – образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации** – модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебного плана.

**Условия набора групп** – принимаются все желающие.

**Условия формирования групп** – разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы: на 1-м году обучения - не менее 10, но не более 15 человек.

**Формы организации занятий** – занятия проводятся по группам.

### **Формы проведения занятий**

Занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, презентация, репетиция, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, экзамен.

**Формы организации деятельности** учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

## **1.7 Материально-техническое оснащение ДОП**

Включает в себя сведения (в том числе количественные) о наличии оборудованного спортивного зала, спортивного и гимнастического инвентаря, соответствующего нормам и стандартам безопасности: степ-платформы, резиновые мячи, массажные мячики в соответствии с количеством детей. Музыкально-звуковое сопровождение каждого занятия: музыкальная колонка.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫ РАЗДЕЛ II

### 2.1 Особенности обучения. Возрастные особенности

К 5 годам жизни рост ребенка удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела к 5 - 7 годам удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении – 32-34 см. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно – 34 - 35 см.

Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости ребенка мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70 г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних). Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни – 25-30, в 4-7 лет – 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106-107 см, а масса тела: 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц составляет 200 г, а роста: 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим



воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому 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. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший 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 к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ- платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

## 2.2 Задачи и планируемые результаты обучения

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Содействовать укреплению здоровья детей, становлению ценностей здорового образа жизни;
2. Содействовать формированию крепкого телосложения, правильной осанки и стопы.
3. Расширять представления детей о видах оборудования, которое может использоваться на занятии по физической культуре;
4. Расширять кругозор о разнообразных видах физических упражнений на степ-платформе и их значении и пользе для здоровья человека;
5. Формировать навыки безопасного поведения;
6. Знакомить детей с историей возникновения степ-аэробики.

#### **Развивающие:**

1. Развивать в игровой форме основные физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) с использованием степ-аэробики;
2. Способствовать сохранению положительных ассоциаций и эмоций, связанных с физической деятельностью на степ-платформе;
3. Развить интеллектуальные способности в процессе двигательной деятельности;
4. Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
5. Развивать умение слышать ритм музыкального произведения и выполнять движения под музыкальный счёт;
6. Развивать в игровой форме в детях такие социально-значимые качества как поддержка, сопереживание, умение принимать факт поражения.
7. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

#### **Оздоровительные:**

1. Удовлетворять потребность детей в движении с использованием степ-платформы;
2. Улучшать работу центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

#### **Воспитательные:**

1. Побуждать интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

### **Планируемые результаты реализации программы при систематических занятиях:**

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося;
4. Укрепят осанку и свод стопы ребенка;
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память;
6. Разовьют чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
7. Сформируют интерес к собственным достижениям;
8. Сформируют мотивацию к здоровому образу жизни;
9. Разовьют уверенность в себе.

## 2.3 Содержание обучения

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### Структура занятий

#### **Вводная часть:**

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий. Разминка с использованием степ-платформы.

#### **Основная часть:**

**ОРУ** – блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок. Упражнения на степ-платформе.

**ОВД** – блок разучивание различных аэробных комбинаций на полу, затем на стэп-платформе.

**ИГРЫ** – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

#### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

**Таблица «Структура образовательной деятельности»**

№	Тема, содержание	Цель	Время	Примечание
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	3-5	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега.
2	Общеразвивающие упражнения	Развитие гибкости мышц, суставов и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	20	Общеобразовательные и специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Игры и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус.
	Основные виды движений. Работа на степ-платформе.	Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, скорости, координации.		
	Подвижные игры	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.		
3	Упражнения на расслабление. Ходьба.	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	2-5	Упражнения на расслабление организма, ходьба, беседа о достижениях, желаниях детей.
	<b>ИТОГО:</b>		25-30	

Цель **вводной части** – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2-4 мин.

Далее следует **разминка**. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, проводимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движение таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышаются способность мышц потреблять кислород, повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние.

В **заключительной части** занятия – растяжка, которая призвана решать следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

По желанию детей, можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ III

### 3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Знакомство с новой подругой – «Аэробикой»	1	0	1	Педагогические наблюдения
2	Базовые шаги на полу	2	0	2	Педагогические наблюдения
3	Базовые шаги на стэп-платформе	4	1	3	Педагогические наблюдения
4	Комплекс № 1	3	1	2	Педагогические наблюдения
5	Комплекс № 2	3	1	2	Педагогические наблюдения
6	Выступления, запись	1	0	1	Выступления
7	Комплекс № 3	3	1	2	Педагогические наблюдения
8	Комплекс № 4	3	1	2	Педагогические наблюдения
9	Комплекс № 5	3	0	3	Педагогические наблюдения
10	Комплекс № 6	3	0	3	Педагогические наблюдения
11	Комплекс № 7	3	1	2	Педагогические наблюдения
12	Комплекс № 8	2	0	2	Педагогические наблюдения
13	Контрольные итоговые занятия	1	0	1	Итоговая диагностика
	ИТОГО:	32	6	26	

### 3.2 Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы по стэп-аэробике «Веселые ступеньки» на 2025-2026 учебный год

Время реализации программы	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32	32	1 раз в неделю по 25-30 мин.