

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,  
телефон: +7(978)7375962, e-mail:partizanskaya.shkola@mail.ru  
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания  
педагогического совета  
« 30 » августа 2021г. №20

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
дошкольному образованию  
Т.В. Федоренко  
« 31 » августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Топ-топ аэробика»**

**Направленность: физкультурно - спортивная**

Уровень: Стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Ковальская Ольга Леонидовна  
Инструктор по физической культуре

Партизанское  
2021

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО);
- Положения о дополнительном образовании в детском саду.
- Положения по разработке и оформлению дополнительных ООП в ДОУ.
- программы по степ-аэробике для детей дошкольного возраста «Топ-топ» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.)
- годового и учебного планов детского сада «Радуга» МБОУ «Партизанская школа им.А.П.Богданова» на 2021/2022 учебный год;

а также информационные ресурсы:

- <https://www.maam.ru/detskijsad/-step-ayerobika-dlja-doshkolnikov-iz-opyta-raboty.html>
- <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLjSVZxHDz6sUO2g7T9Zmml9Ct7UehQyGy>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топ-топ аэробика» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности способствует укреплению нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, деятельность вестибулярного аппарата. Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень.

**Актуальность программы** состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность воспитанников в получении знаний. Принимаются воспитанники, не имеющие медицинских противопоказаний. Главным результатом для воспитанника является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей воспитанников в степ - аэробике;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров (степ-платформ), обучает методам самоконтроля, умению двигаться в ритм, соблюдать спортивный режим.

**Цель программы** - развитие двигательной активности детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

## Задачи программы

### I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

### II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

### III. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

### IV. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

### V. Развитие творческих способностей:

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации.

Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа реализуется в течение одного года.

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет.

Наполняемость групп: 10 человек.

Занятия проводятся: Средняя группа - 2 раза в неделю по 20 минут; Старше-подготовительная группа – 3 раза в неделю по 30 минут.

Годовая учебная нагрузка: Средняя группа – 72 часа, старше-подготовительная группа – 108 часов.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

#### 1. Ребенок 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.

#### 2. 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, сложные циклические виды движений;
- 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;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

### Тематическое планирование для группы «Непоседы» (5-6 лет)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Теоретическая часть	5
2	Базовые и модификационные шаги	31
3	Комплексы	27
4	Повторение пройденного материала	8
5	Подведение итогов	1
	Итого	72

### Содержание учебного (тематического) плана для группы «Непоседы» (5-6 лет)

#### Теоретическая часть (5 ч)

Правила техники безопасности. Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа. Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее. Характеристика базовых (основных) шагов степ-аэробики.

#### Базовые и модификационные шаги (31 ч)

Basic step. V-step. T-step. Straddle (страделл). Cross. Step touch. Step tap. Knee up. Curl. Kick. Back. Side. L-step. Lunge. Mambo.

#### Комплексы (27 ч)

«Учим базис-степ». «Дружные ребята». «Тик-так». «Лесенка-чудесенка». «Вместе весело шагать». «Обиженный крокодилчик». «Сказки гуляют по свету». «Паровоз «Букашка»». «Чунга-чанга». «Сивка-Бурка». «Весну звали». «Чики-брик». «Мышки – кошка». Контрольное занятие. «Импровизация».

#### Повторение пройденного материала (8 ч)

#### Подведение итогов (1 ч)

### Календарно-тематическое планирование («Непоседы» 5-6 лет)

	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	
			план	факт
<b>Теоретическая часть (5 часов)</b>				
1.	Правила техники безопасности.	1	07.09	
2.	Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа. Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм.	1	09.09	
3.	Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.	1	14.09	
4.	Характеристика базовых (основных) шагов степ-аэробики.	1	16.09	
5.	Контрольное занятие.	1	21.09	
<b>Базовые и модификационные шаги (31 час)</b>				

6.	Basic step.	2	23.09 28.09	
7.	V-step.	2	30.09 05.10	
8.	T-step.	2	07.10 12.10	
9.	Straddle (страделл).	2	14.10 19.10	
10.	Cross.	2	21.10 26.10	
11.	Step touch.	2	28.10 02.11	
12.	Step tap.	2	09.11 11.11	
13.	Knee up.	2	16.11 18.11	
14.	Curl.	2	23.11 25.11	
15.	Kick.	2	30.11 02.12	
16.	Back.	2	07.12 09.12	
17.	Side.	2	14.12 16.12	
18.	L-step.	2	21.12 23.12	
19.	Lunge.	2	28.12 30.12	
20.	Mambo.	2	11.01 13.01	
21.	Контрольное занятие.	1	18.01	
<b>Комплексы (27 часов)</b>				
22.	«Учим базис-степ».	2	20.01 25.01	
23.	«Дружные ребята».	2	27.01 01.02	
24.	«Тик-так».	2	03.02 08.02	
25.	«Лесенка-чудесенка».	2	10.02 15.02	
26.	«Вместе весело шагать».	2	17.02 22.02	
27.	«Обиженный крокодилчик».	2	24.02 01.03	
28.	«Сказки гуляют по свету».	2	03.03 10.03	
29.	«Паровоз «Букашка»».	2	15.03 17.03	
30.	«Чунга-чанга».	2	22.03 24.03	

31.	«Сивка-Бурка».	2	29.03 31.03	
32.	«Весну звали».	2	05.04 07.04	
33.	«Чики-брик».	2	12.04 14.04	
34.	«Мышки – кошка».	2	19.04 21.04	
35.	Контрольное занятие. «Импровизация».	1	26.04	
<b>Повторение пройденного материала (8 часов)</b>				
36.	Basic step. V-step. T-step. Straddle (страделл).	2	28.04 03.05	
37.	Cross. Step touch. Step tap. Knee up.	2	05.05 10.05	
38.	Curl. Kick. Back. Side.	2	12.05 17.05	
39.	L-step. Lunge. Mambo.	2	19.05 24.05	
<b>Подведение итогов (1 час)</b>				
40.	Итоговое занятие.	1	26.05	
<b>Итого</b>		<b>72</b>		

#### **Тематическое планирование для группы «Дошколята» (6-7 лет)**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Теоретическая часть	5
2	Базовые и модификационные шаги	51
3	Комплексы	43
4	Повторение пройденного материала	8
5	Подведение итогов	1
	<b>Итого</b>	<b>108</b>

#### **Содержание учебного (тематического) плана для группы «Дошколята» (5-6 лет)**

##### **Теоретическая часть (5 ч)**

Правила техники безопасности. Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа. Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее. Характеристика базовых (основных) шагов степ-аэробики.

##### **Базовые и модификационные шаги (51 ч)**

Basic step. V-step. T-step. Straddle (страделл). Cross. Step touch. Step tap. Knee up. Curl. Kick. Back. Side. L-step. Lunge. Mambo. Индивидуальная работа.

##### **Комплексы (43 ч)**

«Учим базис-степ». «Дружные ребята». «Тик-так». «Лесенка-чудесенка». «Вместе весело шагать». «Обиженный крокодилчик». «Сказки гуляют по свету». «Паровоз «Букашка»». «Чунга-чанга». «Сивка-Бурка». «Весну звали». «Чики-брик». «Мышки – кошка». Контрольное занятие. «Импровизация». Индивидуальная работа.

##### **Повторение пройденного материала (8 ч)**

## Подведение итогов (1 ч)

### Календарно-тематическое планирование («Дошколята» 6-7 лет)

	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	
			план	факт
<b>Теоретическая часть (5 часов)</b>				
1.	Правила техники безопасности.	1	03.09	
2.	Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа. Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм.	1	07.09	
3.	Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.	1	09.09	
4.	Характеристика базовых (основных) шагов степ-аэробики.	1	10.09	
5.	Контрольное занятие.	1	14.09	
<b>Базовые и модификационные шаги (51 час)</b>				
6.	Basic step.	3	16.09 17.09 21.09	
7.	V-step.	3	23.09 24.09 28.09	
8.	T-step.	3	30.09 01.10 05.10	
9.	Индивидуальная работа.	1	07.10	
10.	Straddle (страделл).	3	08.10 12.10 14.10	
11.	Cross.	3	15.10 19.10 21.10	
12.	Step touch.	3	22.10 26.10 28.10	
13.	Индивидуальная работа.	1	29.10	
14.	Step tap.	3	02.11 09.11 11.11	
15.	Knee up.	3	12.11 16.11 18.11	

16.	Curl.	3	19.11 23.11 25.11	
17.	Индивидуальная работа.	1	26.11	
18.	Kick.	3	30.11 02.12 03.12	
19.	Back.	3	07.12 09.12 10.12	
20.	Side.	3	14.12 16.12 17.12	
21.	Индивидуальная работа.	1	21.12	
22.	L-step.	3	23.12 24.12 28.12	
23.	Lunge.	3	30.12 11.01 13.01	
24.	Mambo.	3	14.01 18.01 20.01	
25.	Индивидуальная работа.	1	21.01	
26.	Контрольное занятие.	1	25.01	
<b>Комплексы (43 часов)</b>				
27.	«Учим базис-степ».	3	27.01 28.01 01.02	
28.	«Дружные ребята».	3	03.02 04.02 08.02	
29.	«Тик-так».	3	10.02 11.02 15.02	
30.	«Лесенка-чудесенка».	3	17.02 18.02 22.02	
31.	Индивидуальная работа.	1	24.02	
32.	«Вместе весело шагать».	3	25.02 01.03 03.03	
33.	«Обиженный крокодильчик».	3	04.03 10.03 11.03	
34.	«Сказки гуляют по свету».	3	15.03 17.03 18.03	
35.	«Паровоз «Букашка»».	3	22.03 24.03 25.03	

36.	Индивидуальная работа.	1	29.03	
37.	«Чунга-чанга».	3	31.03 01.04 05.04	
38.	«Сивка-Бурка».	3	07.04 08.04 12.04	
39.	«Весну звали».	3	14.04 15.04 19.04	
40.	«Чики-брик».	3	21.04 22.04 26.04	
41.	«Мышки – кошка».	3	28.04 29.04 03.05	
42.	Индивидуальная работа.	1	05.05	
43.	Контрольное занятие. «Импровизация».	1	06.05	
<b>Повторение пройденного материала (8 часов)</b>				
44.	Basic step. V-step. T-step. Straddle (страделл).	2	10.05 12.05	
45.	Cross. Step touch. Step tap. Knee up.	2	13.05 17.05	
46.	Curl. Kick. Back. Side.	2	19.05 20.05	
47.	L-step. Lunge. Mambo.	2	24.05 26.05	
<b>Подведение итогов (1 час)</b>				
48.	Итоговое занятие.	1	27.05	
<b>Итого</b>		<b>108</b>		

#### **Формы контроля**

Формами промежуточного контроля являются контрольные занятия, формами итогового контроля – выступления на утренниках, праздниках.

#### **Организационно – педагогические условия реализации Программы**

##### **Материально-технические:**

- Степ-платформа на каждого ребёнка;

- Музыкальное сопровождение;
- Спортивная форма.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. Пособие для студентов физкульт.вузов / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: в 2 т. Т. 1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. *Овчинникова Т.С., Потанчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2003. – 476 с.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.-метод. Пособие / Ж.Е. Фирлеева, М.Л. Журавлин, О.В. Загрядская и др.; под ред. Ж.Е. Фирлеевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС; М.: ТЦ «Сфера», 2012. – 602 с.
5. *Сайкина Е.Г.* Теоретические основы фитнеса: учеб. пособие. – СПб.: Арт-экспресс, 2017. – 164 с.
6. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
7. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитнес-технологии в образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 253 с.
8. *Сайкина Е.Г., Лобанов Ю.Я., Смирнова Ю.В.* Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 218 с.
9. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №4 (38). – С. 68 – 71.
10. *Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М.* Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
11. *Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно – профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособие. – СПб.: Утро, 2005. – с.
12. *Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Танцевально – игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. и шк. учрежд. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020. – 352 с.: ил.

Прошито и пронумеровано  
10 (десять) листов

Директор  
А. В. Терещенко

