

Куйбышевский муниципальный район Новосибирской области

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Куйбышевского района – детский сад комбинированного вида «Жемчужинка»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 24.08.2026 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ДООУ «Жемчужинка»
_____ Н.С.Лиморенко

**Дополнительная общеобразовательная общеразвиваю-
щая программа
физкультурно – спортивной направленности
для детей 5 – 7 лет
«Аэробика для детей»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Бубенщикова Т.В.,

педагог дополнительного образования

г. Куйбышев

2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Старший воспитатель

Ершнина АВ Я

ФИО

Подпись

«20» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для детей» (далее — Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и приобщение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни через занятия степ-аэробикой.

Актуальность Программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для детей» обусловлена необходимостью приведения содержания дошкольного образования в соответствие с государственной политикой, современными тенденциями развития системы образования и запросами родителей (законных представителей) на укрепление физического здоровья и всестороннее развитие детей.

На государственном уровне приоритетность физического развития и формирования здорового образа жизни закреплена в ряде стратегических и нормативных документов:

1. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** (ст. 64) гарантирует право детей на получение дошкольного образования, направленного на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств.

2. **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) определяет в качестве ключевых задач обеспечение доступности качественного дополнительного образования, обновление содержания и методов обучения. Программа «Аэробика для детей» полностью соответствует данным задачам, предоставляя детям старшего дошкольного возраста возможность укрепить здоровье и развить физические способности в доступной и увлекательной форме.

3. **Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года** (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р) подчеркивает важность формирования у детей ценностного отношения к здоровью, труду и физической культуре. Программа интегрирует воспитательный компонент в содержание обучения, что способствует гармоничному развитию личности ребенка.

4. **Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка»** (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3) ставит задачу по созданию условий для раннего выявления и развития способностей детей. Предлагаемая программа является эффективным инструментом выявления и развития двигательных и координационных способностей старших дошкольников.

Социально-экономические и демографические тенденции также подтверждают актуальность программы. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности, проводя много времени в статичном положении (за гаджетами, в транспорте). Это приводит к ухудшению обмена веществ, снижению концентрации, ослаблению сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Анализ родительского спроса показывает устойчивый интерес к программам, которые не только укрепляют здоровье и формируют правильную осанку, но и развивают координацию, чувство ритма и эмоциональную выразительность, прививая любовь к активному образу жизни.

Современные тенденции в сфере дополнительного образования требуют от программ интегративности, практико-ориентированности и учета индивидуальных особенностей детей. Программа «Аэробика для детей» отвечает этим требованиям, так как:

- сочетает физическое развитие с творческой самореализацией через интеграцию хореографии, импровизации и музыкальных заданий;
- использует игровые и здоровьесберегающие технологии, позволяющие снизить негативное влияние физических нагрузок и повысить интерес к занятиям;

- предусматривает возможность адаптации содержания для детей с ОВЗ, что соответствует принципам инклюзивного образования, закрепленным в Федеральном законе № 273-ФЗ.

Таким образом, программа «Аэробика для детей» является своевременной и востребованной, так как она не только решает конкретные образовательные задачи по физическому развитию детей, но и способствует реализации государственной политики в сфере образования, направленной на создание условий для гармоничного развития личности каждого ребенка и его успешной социализации.

Отличительная особенность Программы, новизна

Отличительной особенностью и новизной данной программы является реализация **целостного интегрированного подхода** к физическому воспитанию, который органично объединяет три ключевых направления в единый образовательный процесс:

1. **Физическое развитие через игровую деятельность.** В отличие от традиционных программ, делающих акцент на стандартных упражнениях, данная программа ставит во главу угла увлекательную игровую деятельность под ритмичную музыку с использованием разнообразного инвентаря (степ-платформы, мячи, гантели). Это формирует базу для осознанного, а не механического выполнения движений, что способствует естественному приросту интереса к здоровому образу жизни.

2. **Развитие координации и творческих способностей.** В отличие от распространенного подхода, где занятия физкультурой сводятся к развитию выносливости и силы, программа рассматривает физическое воспитание как **комплексный процесс**, включающий:

- формирование чувства ритма и музыкального слуха;
- развитие пространственной ориентировки и пластичности;
- стимуляцию творческого воображения через импровизацию и создание собственных связей движений.

Целевая аудитория (адресат Программы)

Программа адресована детям от 5 до 7 лет, как с нормой развития, так и с ограниченными возможностями здоровья (далее — с ОВЗ). Психолого-педагогические характеристики детей, как с нормой развития, так и с ОВЗ (Приложение №1).

Объем Программы — 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок реализации программы — 15.09.2026 г. — 25.05.2027 г.

Срок освоения Программы — 36 недель.

Форма обучения - очная (Закон №273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Язык обучения — русский.

Уровень Программы — стартовый (ознакомительный).

Формы реализации Программы — традиционная модель.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 30 минут. Общее количество часов в неделю — 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (по понедельникам и средам) по 1 часу.

Режим организации занятий определяется календарным учебным графиком и соответствует:

- постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- постановлению Главного государственного санитарного врача РФ 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» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

1.2. Цель и задачи Программы

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

Задачи (для детей 5-6 лет):

Предметные:

- познакомить с техникой выполнения упражнений на степ-платформе, правилами техники безопасности и профилактики травматизма;
- обучить основным подходам и базовым шагам в степ-аэробике;
- сформировать навыки пластичности, выразительности движений;
- развить музыкальный слух, память, чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- обучить составлению простейших мини-связок из изученных элементов.

Метапредметные:

- развивать умение удерживать цель деятельности, способность самостоятельно контролировать ход выполнения работы и доводить ее до конца;
- сформировать способности к волевым усилиям, умения следовать социальным нормам и правилам в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- обучить подчиняться правилам и социальным нормам в процессе совместной деятельности, распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Личностные:

- развивать умения эмоционального выражения, творчества в движении;
- привить устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- формировать умение договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Задачи (для детей 6-7 лет):

Предметные:

- совершенствовать технику выполнения базовых шагов и связок на степ-платформе и с дополнительным оборудованием;
- обучить выполнению упражнений в парах и мини-группах, формируя навыки синхронности и взаимодействия;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой в более быстром темпе;
- сформировать интерес к самостоятельному составлению и презентации танцевальных комбинаций.

Метапредметные:

- развивать умение самостоятельно ставить цель, планировать шаги для её достижения и оценивать результат;
- совершенствовать способность к волевым усилиям, осознанному следованию социальным нормам и правилам;
- обучить эффективному взаимодействию в команде, распределению ролей и достижению общей цели.

Личностные:

- развивать лидерские качества, чувство товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать активную жизненную позицию, чувство гордости за свои достижения и достижения коллектива;
- формировать положительную самооценку, уверенность в своих силах и стремление к самореализации;
- обучать выражать свою позицию, аргументировать её и уважать мнение других.

1.3. Планируемые результаты

Для воспитанников 5-6 лет:

Предметные результаты:

Обучающийся к концу обучения будет:

- **Знать** технику выполнения упражнений на степ-платформе, правила техники безопасности.
- **Владеть** базовыми шагами на месте («Бэйсик», «V-степ», «Тэп-ап», «Степ-тач»).
- **Уметь** выполнять простейшие шаги на полу и вокруг степа, ориентироваться в пространстве.
- **Различать** основные понятия («лицом к степу», «боком к степу»).
- **Согласовывать** свои движения с ритмом музыки (медленный и умеренный темп).
- **Выполнять** силовые упражнения на степе в игровой форме (отжимания, упражнения на пресс).
- **Проявлять** интерес к выполнению упражнений с дополнительным оборудованием (мячи, ленты, гантели).

Метапредметные результаты:

Обучающийся к концу обучения будет способен:

- **Удерживать** внимание на задании в течение 25–30 минут, следуя правилам занятия.
- **Выполнять** инструкции педагога, состоящие из 2–3 последовательных действий.
- **Оценивать** результат своей работы с помощью педагога («получилось — не получилось», «правильно — неправильно»).
- **Взаимодействовать** со сверстниками в парах и малых группах в процессе выполнения игровых заданий.
- **Соблюдать** элементарные правила поведения в группе (не перебивать, дожидаться своей очереди, пользоваться вежливыми словами).

Личностные результаты:

У обучающегося к концу обучения будут сформированы:

- **Интерес** к занятиям по физической культуре и положительное отношение к здоровому образу жизни.
- **Умение** договариваться со сверстниками в совместной деятельности, учитывать их интересы и предложения.
- **Эмпатия** — способность сопереживать неудачам других, радоваться успехам товарищей.
- **Уверенность** в своих силах и адекватное восприятие физических нагрузок (при поддержке педагога).
- **Стремление** к мирному разрешению споров: умение высказывать свою позицию в простой форме и искать компромисс.

Для воспитанников 6-7 лет:

Предметные результаты:

Обучающийся к концу обучения будет:

- **Владеть** техникой выполнения всех изученных базовых шагов («Бэйсик», «V-степ», «Степ-тач», «Кёрл», «Оупен-степ», «Стредл», «Степ-тёрн», «Грэппвайн», «Мамбо»).
- **Уметь** соединять изученные шаги в комбинации из 4-6 элементов под музыку.
- **Проявлять** интерес и готовность к творческой деятельности: составлять простые связки, работать в парах и группах.
- **Владеть** базовыми графическими умениями (в контексте танца): правильно держать корпус, ориентироваться в пространстве зала, соблюдать рисунок танца.

- **Обладать** развитыми физическими качествами: демонстрировать улучшенную координацию, гибкость, чувство ритма, выносливость.
- **Участвовать** в показательных выступлениях и итоговых занятиях, демонстрируя навыки синхронного выполнения движений.

Метапредметные результаты:

Обучающийся к концу обучения будет способен:

- **Самостоятельно ставить и удерживать цель:** способен поставить задачу, спланировать шаги, проконтролировать действия и довести работу до конца.
- **Сознательно следовать нормам и правилам:** понимает смысл социальных норм, следует им по внутренней необходимости.
- **Обладать развитой социальной перцепцией:** самостоятельно распознает и адекватно оценивает различные ситуации.

Личностные результаты:

У обучающегося к концу обучения будут сформированы:

- **Навыки эффективной работы в команде:** умеет распределять роли, достигать общей цели.
- **Положительная самооценка и уважение к окружающим:** демонстрирует чувство собственного достоинства, доброжелательное отношение.
- **Активная гражданская позиция:** проявляет интерес к жизни своей страны, города, семьи, участвует в тематических мероприятиях.
- **Продвинутые навыки коммуникации:** уверенно выражает свою позицию, аргументирует ее, самостоятельно разрешает конфликты.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводно-ознакомительный: «Волшебная ступенька»	8	1.5	6.5	Наблюдение за детьми в процессе деятельности
	Введение в Программу. Знакомство со степ-платформой. Правила безопасности.	1	0.5	0.5	
1	Исходные положения: стоя на степе, сбоку, сидя, лежа. Освоение понятий «лицом», «боком».	2	0.5	1.5	

2	Базовые элементы на месте: «Качели», «Часики».	2	0	2	
3	Простейшие шаги на полу и вокруг степа. Игра «След в след».	2	0.5	1.5	
4	Закрепление материала. Игровое занятие «Мой друг — степ».	1	0	1	
II.	Основной тренировочный: «Веселые шагалочки»	34	2.5	31.5	
	Введение в раздел. Повторение правил безопасности.	1	0.5	0.5	
1	Шаг «Бэйсик» (Basic Step) и его вариации. Ритмические игры.	4	0	4	
2	Шаг «Ви-степ» (V-step) и «Тэп-ап» (Tap-up). Игра «Нарисуй букву».	4	0	4	
3	Шаг «Степ-тач» (Step-touch) и «Кёрл» (Knee curl). Развитие координации.	4	0	4	
4	Шаг «Оупен-степ» (Open step) и «Стредл» (Straddle down). Игра «Открой дверь».	4	0	4	
5	Комбинация №1 из изученных элементов (4 шага). Работа с музыкой.	4	0.5	3.5	
6	Шаг с поворотом	4	0.5	3.5	

	«Степ-тёрн» (Step turn). Игра «Солнышко».				
7	Шаги «Грэйпвайн» (Grapevine) и «Мамбо». Пространственная ориентация.	4	0.5	3.5	
8	Комбинация №2 с поворотами и перемещениями (6 элементов).	4	0	4	
9	Силовые блоки на степе: отжимания, упражнения на мышцы пресса и спины.	1	0.5	0.5	
III.	Творческий: «Танцуем, играем, побеждаем!»	20	1	19	
	Введение в раздел. Постановка творческих задач.	1	0.5	0.5	
1	Составление простой комбинации из 3-х шагов по выбору детей. Игра «Собери узор».	4	0	4	
2	Разучивание парного упражнения у одного степа («Зеркало», «Воротца»).	4	0	4	
3	Работа в мини-группах (по 3-4 человека). Создание связки.	4	0.5	3.5	
4	Подготовка показательного номера (основная композиция).	6	0	6	

5	Тематическое занятие-игра «В мире животных».	1	0	1	
IV.	Итоговый: «Мы — чемпионы!»	10	0.5	9.5	
	Введение в раздел. Настрой на итоговую аттестацию.	1	0.5	0.5	
1	Игровое занятие-эстафета «Веселые старты на степях».	2	0	2	
2	Занятие-путешествие «По ступенькам к успеху» (повторение всех комбинаций).	4	0	4	
3	Открытое итоговое занятие-отчет для родителей «Парад чемпионов».	2	0	2	
4	Итоговая диагностика. Развлечение с вручением дипломов.	1	0	1	
Итого:		72 часа	5.5 часов	66.5 часов	

Содержание учебного плана

Раздел I. Вводно-ознакомительный: «Волшебная ступенька» (8 часов)

Введение в Программу (1 час)

Теория: Знакомство с термином «степ-аэробика» и степ-платформой. Беседа о пользе занятий. Изучение правил техники безопасности: правильный подъем на платформу, перенос и обход степа, выбор своего места.

Практика: Игры на знакомство и взаимодействие со степ-платформой.

Тема 1. Исходные положения (2 часа)

Теория: Введение понятий: «лицом к степу», «боком к степу».

Практика: Практическое освоение ключевых позиций: стоя на степе двумя ногами, стоя боком к степу, сидя на степе (как на стуле), лежа на степе (опора на предплечья).

Тема 2. Базовые элементы на месте (2 часа)

Практика: Выполнение упражнения «Качели»: перекаты с носка на пятку, стоя на степе (развитие голеностопа). Упражнение «Часики»: поочередные касания четырех краев платформы носком ноги (ориентировка в пространстве). Игра на скорость: «Быстрые часики».

Тема 3. Простейшие шаги на полу и вокруг степа (2 часа)

Теория: Беседа о здоровом образе жизни, о правильной осанке, красоте и грации тела.

Практика: Разучивание шагов на полу: шаг на месте, приставной шаг («степ-тач») без степа. Шаги вокруг степа: ходьба и бег «змейкой» вокруг платформ. Игра: «След в след» (повторение траектории движения за педагогом).

Тема 4. Закрепление материала (1 час)

Практика: Комплексное игровое занятие «Мой друг — степ»: повторение всех изученных элементов в игровом сюжете. Импровизация: дети показывают, какое движение им больше всего понравилось.

Раздел II. Основной тренировочный: «Веселые шагалочки» (34 часа)

Введение в раздел (1 час)

Теория: Повторение правил техники безопасности. Постановка целей на основной этап обучения. Знакомство с планом раздела.

Тема 1. Шаг «Бэйсик» (Basic Step) (4 часа)

Практика: Обучение технике: шаг на платформу одной ногой, приставить вторую, шаг назад (с хлопком, с подниманием колена). Ритмическая игра: «Делай как я» под счет и простой ритм.

Тема 2. Шаг «Ви-стен» (V-step) и «Тэп-ап» (Tap-up) (4 часа)

Практика: Обучение технике: «V-step» — шаг на дальние углы платформы (формируя букву V), сход. «Тэп-ап» — касание носком платформы с возвратом ноги на пол. Игра: «Нарисуй букву V (Точку) ногами».

Тема 3. Шаг «Степ-тач» (Step-touch) и «Кёрл» (Knee curl) (4 часа)

Практика: Обучение технике: «Степ-тач» — приставной шаг рядом с платформой. «Кёрл» (захлест) — касание пяткой ягодицы. Комбинация: «степ-тач» + «кёрл» (координация верхних и нижних конечностей).

Тема 4. Шаг «Оупен-стен» (Open step) и «Стредл» (Straddle down) (4 часа)

Практика: Разучивание техники: «Оупен-стен» — шаг на платформу с разворотом в сторону («открывание»). «Стредл» — прыжок ноги врозь, приземляясь на пол по сторонам от степа. Игра: «Открой и закрой дверь» (имитация движением).

Тема 5. Комбинация №1 (4 часа)

Теория: Понятие «комбинация», «связка». Важность синхронности.

Практика: Соединение элементов: Бэйсик → V-step → Степ-тач → Тэп-ап. Отработка под музыку, сначала медленно, затем в темпе (выполнить 4 шага подряд без остановки).

Тема 6. Шаг с поворотом «Степ-тёрн» (Step turn) (4 часа)

Теория: Влияние поворотов на вестибулярный аппарат.

Практика: Обучение технике: шаг на степ с поворотом на 90 или 180 градусов. Игра: «Солнышко» (поворот вокруг себя).

Тема 7. Шаги «Грэйпвайн» (Grapevine) и «Мамбо» (4 часа)

Теория: Пространственная ориентация в зале.

Практика: Разучивание техники: «Грэйпвайн» — скрестный шаг в сторону. «Мамбо» — шаг вперед-назад с переносом веса. Ориентация в зале: движение «Грэйпвайном» от одной стены к другой.

Тема 8. Комбинация №2 (4 часа)

Практика: Сложная связка: включает повороты и перемещения (например: Step turn → Grapevine → Mambo → Basic). Акцент на согласованность движений с музыкой.

Тема 9. Силовые блоки на степе (1 час)

Теория: Беседа о правильном питании и ЗОЖ. Значение силовых упражнений.

Практика: Упражнения в партере: отжимания от степа, подъемы корпуса для пресса («складушка»), упражнение «Лодочка» для спины. Подача в игровой форме: «силачи», «супергерои». Обязательная страховка и правильная техника.

Раздел III. Творческий: «Танцуем, играем, побеждаем!» (20 часов)

Введение в раздел (1 час)

Теория: Постановка творческих задач на полугодие. Обсуждение роли импровизации и фантазии в танце.

Тема 1. Составление простой комбинации (4 часа)

Практика: Дети выбирают 3 любых изученных шага. Создание и отработка своей мини-связки. Игра: «Собери узор» (шаги как элементы пазла).

Тема 2. Парные упражнения у одного степа (4 часа)

Практика: Упражнение «Зеркало»: синхронное выполнение движений напротив партнера. Упражнение «Воротца»: партнеры выполняют движение, образуя фигуру для другого. Развитие чувства партнера и синхронности.

Тема 3. Работа в мини-группах (4 часа)

Теория: Основы работы в команде: распределение ролей.

Практика: Группа из 3-4 детей придумывает свою связку. Распределение ролей: кто начинает, кто показывает поворот. Репетиция и презентация группой своей работы.

Тема 4. Подготовка показательного номера (6 часов)

Практика: Постановка итоговой композиции на 2-3 минуты с использованием лучших комбинаций. Распределение детей в рисунке танца (линии, круг). Отработка синхронности и эмоциональной подачи.

Тема 5. Тематическое занятие-игра «В мире животных» (1 час)

Практика: Игра-фантазия: движения «как цапля» (стойка на одной ноге на степе), «как краб» (перемещение боком), «как кенгуру» (прыжки).

Раздел IV. Итоговый: «Мы — чемпионы!» (10 часов)

Введение в раздел (1 час)

Теория: Настрой на итоговую аттестацию. Обсуждение плана проведения итоговых мероприятий.

Тема 1. «Веселые старты на степах» (2 часа)

Практика: Эстафеты. Команды выполняют задания (пройти «змейкой», сделать 5 «Бэйсигов», передать мяч над степом).

Тема 2. «По ступенькам к успеху» (4 часа)

Практика: Занятие-квест: на нескольких «станциях» дети выполняют все изученные комбинации.

Тема 3. «Парад чемпионов» (2 часа)

Практика: Открытое занятие для родителей: демонстрация показательного номера, участие родителей в простых играх.

Тема 4. Итоговая диагностика (1 час)

Практика: Контрольное выполнение комбинаций №1 и №2. Развлечение с вручением памятных дипломов «Мастер степ-аэробики» и игровой дискотекой.

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы аттестации соответствуют учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки и двигательных навыков у обучающегося. Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов — журнал посещаемости.

Промежуточная аттестация проводится как завершающий этап по завершению Программы в целом (ФЗ №273, ст.58 п.1). Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности. Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов — аналитическая справка.

Оценочные материалы.

Оценочные материалы включают комплект диагностических методик и заданий, а также критерии оценки, адаптированные под возрастные особенности обучающихся. Характеристика оценочных материалов представлена в таблице.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	- Сформирован интерес к занятиям физической культурой и положительное отношение к ЗОЖ. - Сформировано умение работать в команде, договариваться, учитывать интересы других. - Сформировано умение адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.	Высокий — обучающийся активен на занятиях, проявляет инициативу, доброжелателен к сверстникам, адекватно оценивает свои возможности. Средний — обучающемуся нравится заниматься, но он иногда конфликтует или неуверен в себе, требуется поддержка педагога. Низкий — обучающийся пассивен, не проявляет интереса, замкнут или агрессивен.	Наблюдение за детьми в процессе деятельности	- Методика наблюдения за проявлением личностных качеств (К. Тэкэксу). - Анализ участия в коллективных играх и эстафетах.

Метапредметные результаты	- Достаточно хорошо владеет способностью планировать свои действия и удерживать цель. - Умеет подчиняться правилам и социальным нормам в совместной деятельности. - Ориентируется в пространстве зала.	Высокий — обучающийся самостоятельно ставит цель, контролирует свои действия, соблюдает правила, хорошо ориентируется в пространстве. Средний — обучающийся выполняет задания по инструкции педагога, иногда нарушает правила, но исправляется. Низкий — обучающийся не удерживает цель, хаотичен в движениях, не соблюдает правила.	Наблюдение за детьми в процессе деятельности	- Упражнения на ориентировку в пространстве. - Дидактические игры на внимание («Делай как я», «Запрещенное движение»).
Предметные результаты	- Знает технику выполнения упражнений на степ-платформе. - Умеет выполнять базовые шаги и связки. - Развито чувство ритма, координация. - Владеет базовыми графическими умениями	Высокий — обучающийся свободно выполняет все базовые шаги и комбинации в такт музыке, техника правильная. Средний — обучающийся выполняет базовые шаги, но допускает ошибки, сбивается с ритма, ис-	Наблюдение за детьми в процессе деятельности. Контрольные упражнения.	- Тестирование физических качеств (равновесие, гибкость). - Оценка выполнения комбинаций №1 и №2 под музыку. - Диагностика чувства ритма.

	(в контексте танца).	правляется с помощью педагога. Низкий — обучающийся не может выполнить базовые шаги, техника нарушена, ритм не чувствует.		
--	----------------------	--	--	--

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

Цель и задачи, целевые ориентиры.

Цель воспитательного процесса — разностороннее развитие личности дошкольников, формирование у них социальных навыков, нравственных качеств, а также положительной мотивации к здоровому образу жизни через физическую активность и творчество.

Программа «Аэробика для детей» реализует воспитательные задачи через основные виды детской деятельности:

- В игровой деятельности дети учатся сотрудничеству, взаимопомощи, уважению к другим и освоению социальных ролей.
- В двигательной и творческой деятельности формируется ценностное отношение к здоровью, труду, красоте тела и движения.
- Через участие в тематических занятиях и показательных выступлениях развивается эмоционально-эстетическое восприятие, чувство гордости за свои достижения и коллектив.

Формы и методы воспитания:

Воспитательный процесс реализуется через групповые и индивидуальные формы работы. Используются такие методы, как беседа, наблюдение, пример, поощрение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование.

Условия организации воспитания:

Воспитательная деятельность осуществляется в процессе занятий, в режимных моментах, в ходе подготовки и участия в мероприятиях. Интеграция воспитательных задач в содержание занятий позволяет формировать личностные качества обучающихся в единстве с освоением предметных знаний.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель проведения	Сроки проведения
1.	Беседа-игра «В здоровом теле — здоровый дух»	Формирование ценностного отношения к здоровью. Воспитание привычки к здоровому образу жизни через беседу, подвижные игры, упражнения на свежем воздухе.	октябрь
2.	Спортивно-патриотическая эстафета «Служу России!»	Воспитание чувства гордости за свою страну, уважения к защитникам Отечества. Формирование гражданской позиции через командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества.	февраль
3.	Тематическое занятие «Мамочка моя, как люблю тебя»	Воспитание любви, уважения и благодарности к матери, женщине. Формирование семейных ценностей через подготовку танцевального номера или спортивного выступления к празднику 8 марта.	март
4.	Участие в конкурсах и фестивалях раз-	Развитие творческого потенциала, чувства ответственности и коллективизма.	в течение учебного года

	личного уровня	Воспитание стремления к самореализации и достижению высоких результатов.	
5.	Итоговое тематическое занятие «Родина моя»	Воспитание патриотизма и любви к Родине. Подведение итогов года через тематическое занятие, посвященное Дню Победы (9 мая).	май

Раздел 3 «Комплекс организационно - педагогических условий»

3.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика для детей» определяется календарным учебным графиком.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.	1 год обучения	15.09.2026 г.	25.05.2027 г.	36	72	72, 2 часа в неделю	2 раза в неделю (понедельник, среда) по 30 минут

Форма календарного учебного графика утверждена в Положении о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения Куйбышевского района — детского сада комбинированного вида «Жемчужинка» - <https://gemhug.edusite.ru/sveden/files/2f7298c15f53fafa52f2926bf1f02dcf.pdf>

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Аэробика для детей» реализует педагог дополнительного образования, знающий специфику системы дополнительного образования детей, имеющий высшее педагогическое или физкультурно-спортивное образование и прошедший курсы повышения квалификации.

Педагог владеет методикой обучения степ-аэробике детей дошкольного возраста, в том числе с ОВЗ, современными игровыми и здоровьесберегающими технологиями, позволяющими органично сочетать образовательную, воспитательную и развивающую деятельность. Обладает развитыми коммуникативными навыками для эффективного взаимодействия с детьми, их родителями и коллегами, а также умеет интегрировать воспитательные задачи в содержание занятий и организовывать тематические мероприятия в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Материально — техническое обеспечение

Для реализации Программы предусмотрен спортивный зал, оснащенный мебелью и специальным оборудованием:

- **Тип помещения:** спортивный зал.
- **Оборудование для педагога:** стол, стул, шкафы, музыкальный центр.
- **Оборудование для детей:** индивидуальные коврики (20 шт.), степ-платформы (25 шт.), мячи, массажные шарики, ленты, султанчики, гимнастические палки (20 шт.), обручи, колечки (20 шт.), гантели (30 шт.).
- **Технические средства обучения:** ноутбук (1 шт.), музыкальный центр (1 шт.), секундомер электронный (1 шт.).
- **Наглядные и дидактические материалы:** тематические карточки, схемы выполнения упражнений, дидактические игры, картотека музыкальных игр.
- **Расходные материалы:** флешка с музыкальными аудиозаписями, медицинская аптечка.

Методическое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается комплексом учебно-методических материалов, современных педагогических технологий и методик, направленных на эффективное освоение детьми содержания программы. В образовательном процессе используются дидактические материалы: картотеки подвижных игр, игрового стретчинга, ритмической гимнастики; схемы выполнения базовых шагов; плакаты «Правила техники безопасности»; аудиотека с музыкальными записями для разминки, основной части и стретчинга; видеоматериалы с образцами выполнения связок. Для каждого ребёнка предусмотрен индивидуальный инвентарь: коврик, гантели, мяч. Разработаны методические пособия и памятки для родителей, картотека пальчиковых игр и игр на развитие координации, сценарии интегрированных занятий, игр-путешествий, а также диагностические материалы для входной, промежуточной и итоговой диагностики.

Образовательный процесс строится на основе сочетания различных педагогических технологий. Технология группового обучения предполагает деление коллектива на группы для выполнения конкретных учебных задач с последующим обсуждением результатов. Технология дифференцированного обучения позволяет адаптировать содержание, темп и сложность заданий в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных особенностей каждого ребёнка, в том числе для детей с ОВЗ. Информационно-коммуникационные технологии включают использование мультимедийных презентаций, обучающих видео, интерактивных игр. Здоровьесберегающие технологии обеспечивают сохранение здоровья детей через динамические паузы, физкультминутки, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, соблюдение санитарно-гигиенических требований. Игровые технологии реализуются через дидактические, сюжетно-ролевые игры, игры-путешествия и квесты, что позволяет поддерживать высокую познавательную активность детей.

В программе применяются разнообразные методы обучения: словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (иллюстрации, демонстрационные материалы, показ образцов), практические (упражнения, игры, моделирование движений), объяснительно-иллюстративные, репродуктивные (действие по алгоритму), проблемные и исследовательские. Занятия проводятся в групповой, интегрированной, игровой форме, в форме занятий-путешествий, а также индивидуально для коррекции трудностей. Каждое занятие строится по единому алгоритму, включающему организационный момент, разминку, основную часть, динамическую паузу, закрепление и рефлекссию, что обеспечивает системность и целостность образовательного процесса.

Информационное обеспечение

Для педагогов

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Константинова А.А. «Игровой стретчинг». — СПб: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993. — 76 с.
2. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». — М.: Творческий центр, 2010.
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». — СПб: Издательство «Речь», 2002.
4. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». — М.: Просвещение, 1983.
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». — СПб, 2000.
6. Вераксы Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы». — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально-игровая гимнастика для детей). Учебно-методическое пособие. — СПб: Детство-пресс, 2000.

Интернет-ресурсы:

- Степ-аэробика в физическом воспитании детей. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vospitanii-detey> (10.07.2026).
- СТЕП-АЭРОБИКА В РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕА. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-razvitii-starshih-doshkolnikov-v-usloviyah-rea> (10.08.2026).

Психолого - педагогические характеристики детей с нормой развития.

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7-10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально- нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развива-

ется и другая форма речи - монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

Психолого - педагогические характеристики детей с ограниченными возможностями здоровья с тяжёлыми нарушениями речи.

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (далее – с ТНР) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.). Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико- фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен.

Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе **ко второму уровню** речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует с падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все

части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы.

Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смещении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырех сложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание

речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка.

Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с ТНР имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности:

- внимание характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, трудностью переключаемости, низким уровнем произвольного внимания. Так, у детей с дизартрией вследствие повышенной возбудимости наблюдаются неспособность к длительному напряжению, утомляемость, особенности при интеллектуальной деятельности;

- развитие зрительного восприятия характеризуется типичным нарушением буквенного гнозиса, проявляющееся в трудностях узнавания сходных графических букв, изображённых пунктирно, в условиях наложения, зашумления;

- заметны отклонения в эмоционально – волевой сфере: им свойственны частая смена интересов, ненаблюдательность, низкая мотивация, гиперактивность (не всегда продуктивная), суетливость;

- наблюдается недоразвитие временных представлений, нарушение их вербализации, а также несовершенство субъективного ощущения времени, что оказывает отрицательное влияние на развитие устной речи;

- расстройства памяти зависти от формы речевого нарушения (запоминание протекает труднее у детей с алалией, у детей с дизартрией обнаруживается более низкие результаты зрительной памяти, чем слуховой);

- характерны недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость процессов воображения;

- нарушение речи способствует развитию таких качеств личности, как застенчивость, нерешительность, замкнутость, негативизм, уход от общения, чувство неполноценности.

Психолого - педагогические характеристики детей с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития.

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей.

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения. Патогенетической основой ЗПР является

перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость.

У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления. Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными. Особенностью рассматриваемого нарушения развития является неравномерность (мозаичность) нарушений ЦНС. Это приводит к парциальной недостаточности различных психических функций, а вторичные наслоения, чаще всего связанные с социальной ситуацией развития, еще более усиливают внутригрупповые различия.

В соответствии с классификацией *К.С. Лебединской* традиционно различают четыре основных варианта ЗПР:

задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.

Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими соматическими заболеваниями. Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

Задержка психического развития психогенного генеза. Вследствие раннего органического поражения ЦНС, особенно при длительном воздействии психотравмирующих факторов, могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка. Это приводит к невротическим и неврозоподобным нарушениям, и даже к патологическому развитию личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся пер-

вичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. В зависимости от соотношения явлений эмоционально-личностной незрелости и выраженной недостаточности познавательной деятельности внутри этого варианта И.Ф. Марковской выделены две группы детей. В обоих случаях страдают функции регуляции психической деятельности: при первом варианте развития в большей степени страдают звенья регуляции и контроля, при втором - звенья регуляции, контроля и программирования.

**Тематический календарный учебный график
Старшая группа (5–6 лет)**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
СЕНТЯБРЬ							
1	15.09.26	Введение в программу. Знакомство со степ-платформой. Правила безопасности.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
2	17.09.26	Входная диагностика. Игры на знакомство со степом.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение, диагностика
3	22.09.26	Исходные положения: стоя на степе, сбоку. Освоение понятий «лицом», «боком».	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
4	24.09.26	Исходные положения: сидя на степе, лежа на степе.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
5	29.09.26	Базовые элементы на месте: «Качели» (перекаты с носка на пятку).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТО-ГО			5	1,3	3,7		
ОКТАБРЬ							
6	01.10.26	Базовые элементы на месте: «Часики» (касания края платформы носком).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
7	06.10.26	Закрепление «Качелей» и «Часиков». Игра «Быстрые часики».	1	0	1	Групповая	Наблюдение

8	08.10.26	Простейшие шаги на полу: шаг на месте, приставной шаг.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
9	13.10.26	Простейшие шаги на полу: шаг с хлопком, шаг с поворотом.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
10	15.10.26	Простейшие шаги вокруг степа: ходьба «змейкой».	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
11	20.10.26	Простейшие шаги вокруг степа: бег «змейкой».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
12	22.10.26	Игра «След в след» (повторение траектории движения).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
13	27.10.26	Беседа о ЗОЖ и правильной осанке. Шаги вокруг степа с заданиями.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
14	29.10.26	Закрепление изученных шагов на полу и вокруг степа.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТО-ГО			9	0,9	8,1		
НОЯБРЬ							
15	03.11.26	Игровое занятие «Мой друг — степ» (повторение всех элементов).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
16	05.11.26	Импровизация: «Моё любимое движение».	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
17	10.11.26	Введение в раздел «Веселые шагалочки». Повторение правил безопасности.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение

18	12.11.26	Шаг «Бэйсик» (Basic Step). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
19	17.11.26	Шаг «Бэйсик» с хлопком, с поднятием колена.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
20	19.11.26	Ритмическая игра «Делай как я» (шаг «Бэйсик»).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
21	24.11.26	Шаг «Ви-степ» (V-step). Обучение технике. Игра «Нарисуй букву V».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
22	26.11.26	Шаг «Тэп-ап» (Tap-up). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТО-ГО			8	0,7	7,3		
ДЕКАБРЬ							
23	01.12.26	Закрепление шагов «V-step» и «Тар-уп». Игра «Нарисуй точку».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
24	03.12.26	Шаг «Степ-тач» (Step-touch). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
25	08.12.26	Шаг «Кёрл» (Кnee curl — захлест). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
26	10.12.26	Комбинация «Степ-тач» + «Кёрл». Развитие координации.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
27	15.12.26	Шаг «Оупен-степ» (Open	1	0	1	Групповая	Наблюдение

		step). Обучение технике.					
28	17.12.26	Шаг «Стредл» (Straddle down). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
29	22.12.26	Игра «Открой и закрой дверь» (имитация движением).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
30	24.12.26	Закрепление «Open step» и «Straddle down».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТО-ГО			8	0	8		
ЯНВАРЬ							
31	12.01.27	Комбинация №1: Бэйсик → V-step → Степ-тач → Тэп-ап.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
32	14.01.27	Отработка Комбинации №1 под музыку в медленном темпе.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
33	19.01.27	Отработка Комбинации №1 под музыку в умеренном темпе.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
34	21.01.27	Шаг с поворотом «Степ-тёрн» (Step turn) на 90°.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
35	26.01.27	Шаг «Степ-тёрн» на 180°. Игра «Солнышко».	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
36	28.01.27	Закрепление	1	0	1	Групповая	Наблюдение

		«Степ-тёрн». Повороты в комбинации.				вая	
ИТО-ГО			6	0,9	5,1		
ФЕВРАЛЬ							
37	02.02.27	Шаг «Грэйпвайн» (Grapevine). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
38	04.02.27	Шаг «Мамбо». Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
39	09.02.27	Пространственная ориентация: движение «Грэйпвайном» по залу.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
40	11.02.27	Комбинация №2: Step turn → Grapevine → Mambo → Basic.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
41	16.02.27	Отработка Комбинации №2 под музыку.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
42	18.02.27	Спортивно-патриотическая эстафета «Служу России!».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
43	25.02.27	Силовой блок: отжимания от степа (в игровой форме «Силачи»).	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
ИТОГО			7	0,7	6,3		
МАРТ							

44	02.03.27	Силовой блок: упражнения на мышцы пресса («Складушка»).	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
45	04.03.27	Силовой блок: упражнение для спины «Лодочка».	1	0,1	0,9	Групповая	Наблюдение
46	09.03.27	Введение в раздел «Танцуем, играем, побеждаем!». Творческие задачи.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
47	11.03.27	Тематическое занятие «Мамочка моя, как люблю тебя» (репетиция).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
48	16.03.27	Составление простой комбинации из 3-х шагов по выбору детей.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
49	18.03.27	Игра «Собери узор» (шаги как элементы пазла).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
50	23.03.27	Парное упражнение «Зеркало» (синхронное выполнение).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
51	25.03.27	Парное упражнение «Воротца».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
52	30.03.27	Работа в мини-группах (по 3-4 человека). Создание связки.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
ИТОГО			9	1,1	7,9		

АПРЕЛЬ							
53	01.04.27	Распределение ролей в группах. Репетиция связок.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
54	06.04.27	Презентация групповых связок. Анализ работ.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
55	08.04.27	Подготовка показательного номера (основная композиция).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
56	13.04.27	Отработка показательного номера (рисунок танца).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
57	15.04.27	Отработка синхронности и эмоциональной подачи.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
58	20.04.27	Тематическое занятие-игра «В мире животных» (имитация движений).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
59	22.04.27	Репетиция показательного номера с костюмами.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
60	27.04.27	Введение в раздел «Мы — чемпионы!». Настрой на итоговую аттестацию.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
61	29.04.27	Игровое занятие-эстафета «Веселые старты на степях».	1	0	1	Групповая	Наблюдение

ИТО- ГО			9	0,7	8,3		
МАЙ							
62	04.05.27	Занятие-путешествие «По ступенькам к успеху». Станция №1.	1	0	1	Группо- вая	Наблюдение
63	06.05.27	Занятие-путешествие «По ступенькам к успеху». Станция №2.	1	0	1	Группо- вая	Наблюдение
64	11.05.27	Комплексное повторение всех комбинаций.	1	0	1	Группо- вая	Наблюдение
65	13.05.27	Генеральная репетиция показательного номера.	1	0	1	Группо- вая	Наблюдение
66	18.05.27	Открытое итоговое занятие-отчет для родителей «Парад чемпионов» (часть 1).	1	0	1	Группо- вая	Показ, от- крытое за- нятие
67	20.05.27	Открытое итоговое занятие-отчет для родителей «Парад чемпионов» (часть 2).	1	0	1	Группо- вая	Показ, от- крытое за- нятие
68	25.05.27	Итоговая диагностика физических качеств (равновесие, гибкость).	1	0	1	Группо- вая	Тестирова- ние
ИТО- ГО			7	0	7		
ВСЕГО			7	5,3	66,7		

			2				
--	--	--	---	--	--	--	--

**Тематический календарный учебный график
Подготовительная к школе группа (6–7 лет)**

№ п/п	Дата		Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		Тема занятия	Всего	Теория	Практика		
СЕНТЯБРЬ							
1	15.09.26	Введение в программу. Знакомство со степ-платформой. Правила безопасности.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
2	17.09.26	Входная диагностика. Игры на знакомство со степом.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение, диагностика
3	22.09.26	Исходные положения: стоя на степе, сбоку, сидя, лежа. Освоение понятий «лицом», «боком».	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
4	24.09.26	Базовые элементы на месте: «Качели» (перекаты с носка на пятку) и «Часики» (касания края платформы).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
5	29.09.26	Закрепление базовых элементов. Игра	1	0	1	Групповая	Наблюдение

		«Быстрые часики».					
ИТОГО			5	1,1	3,9		
ОКТАБРЬ							
6	01.10.26	Простейшие шаги на полу: шаг на месте, приставной шаг, шаг с хлопком.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
7	06.10.26	Простейшие шаги вокруг степа: ходьба и бег «змейкой».	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
8	08.10.26	Игра «След в след» (повторение траектории движения).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
9	13.10.26	Беседа о ЗОЖ и правильной осанке. Шаги вокруг степа с заданиями.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
10	15.10.26	Закрепление изученных шагов на полу и вокруг степа.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
11	20.10.26	Игровое занятие «Мой друг — степ» (повторение всех элементов).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
12	22.10.26	Импровизация: «Моё	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение

		любимое движение» (творческое задание).					
13	27.10.26	Введение в раздел «Веселые шагалочки». Повторение правил безопасности.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
14	29.10.26	Шаг «Бэйсик» (Basic Step). Обучение технике. Ритмическая игра.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТОГО			9	1,4	7,6		
НОЯБРЬ							
15	03.11.26	Шаг «Бэйсик» с хлопком, с поднятием колена, с махом рук.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
16	05.11.26	Ритмическая игра «Делай как я» (шаг «Бэйсик» в разных вариациях).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
17	10.11.26	Шаг «Вистеп» (V-step). Обучение технике. Игра «Нарисуй букву V».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
18	12.11.26	Шаг «Тэп-ап» (Tap-up). Обучение	1	0	1	Групповая	Наблюдение

		технике. Игра «Нарисуй точку».					
19	17.11.26	Закрепление шагов «V-step» и «Tap-up». Соединение в связку.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
20	19.11.26	Шаг «Степ-тач» (Step-touch). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
21	24.11.26	Шаг «Кёрл» (Knee curl — захлест). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
22	26.11.26	Комбинация «Степ-тач» + «Кёрл». Развитие координации.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТОГО			8	0	8		
ДЕКАБРЬ							
23	01.12.26	Шаг «Оупен-степ» (Open step). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
24	03.12.26	Шаг «Стредл» (Straddle down). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
25	08.12.26	Игра «Открой и закрой дверь» (имитация движе-	1	0	1	Групповая	Наблюдение

		нием).					
26	10.12. 26	Закрепление «Open step» и «Straddle down».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
27	15.12. 26	Комбинация №1: Бэйсик → V-step → Степ-тач → Тэп-ап. Обучение.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
28	17.12. 26	Комбинация №1: отработка с хлопками и движениями рук.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
29	22.12. 26	Отработка Комбинации №1 под музыку в медленном темпе.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
30	24.12. 26	Отработка Комбинации №1 под музыку в умеренном темпе.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
ИТО ГО			8	0,4	7,6		
ЯНВАРЬ							
31	12.01. 27	Шаг с поворотом «Степ-тёрн» (Step turn) на 90°.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
32	14.01. 27	Шаг «Степ-тёрн» на 180°. Игра «Солнышко» (развитие вестибулярного	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение

		аппарата).					
33	19.01. 27	Закрепление «Степ-тёрн». Повороты в комбинации.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
34	21.01. 27	Шаг «Грэппвайн» (Grapevine). Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
35	26.01. 27	Шаг «Мамбо». Обучение технике.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
36	28.01. 27	Пространственная ориентация: движение «Грэппвайн- ном» по залу от стены к стене.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
ИТО ГО			6	0,6	5,4		
ФЕВРАЛЬ							
37	02.02. 27	Комбинация №2: Step turn → Grapevine → Mambo → Basic. Разу- чивание.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
38	04.02. 27	Отработка Комбинации №2 под му- зыку.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
39	09.02. 27	Комбинация №2 с добав- лением «Open step» и «Straddle down» (6 элементов).	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение

40	11.02. 27	Отработка расширенной Комбинации №2 под музыку.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
41	16.02. 27	Спортивно-патриотическая эстафета «Служу России!».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
42	18.02. 27	Силовой блок: отжимания от степя («Силачи»), упражнения на мышцы пресса («Складушка»).	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
43	25.02. 27	Силовой блок: упражнение для спины «Лодочка», упражнения с гантелями.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
ИТОГО			7	1,0	6,0		
МАРТ							
44	02.03. 27	Введение в раздел «Танцуем, играем, побеждаем!». Творческие задачи.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
45	04.03. 27	Тематическое занятие «Мамочка моя, как люблю тебя» (репетиция).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
46	09.03.	Составление	1	0	1	Групп-	Наблюдение

	27	простой комбинации из 3-х шагов по выбору детей.				повая	ние
47	11.03. 27	Игра «Собери узор» (шаги как элементы пазла). Отработка связок.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
48	16.03. 27	Парное упражнение «Зеркало» (синхронное выполнение).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
49	18.03. 27	Парное упражнение «Воротца». Работа с партнёром.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
50	23.03. 27	Работа в мини-группах (по 3-4 человека). Создание связки.	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение
51	25.03. 27	Распределение ролей в группах. Репетиция связок.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
52	30.03. 27	Презентация групповых связок. Анализ и обсуждение работ.	1	0,2	0,8	Групповая	Наблюдение
ИТОГО			9	1,0	8,0		
АПРЕЛЬ							
53	01.04. 27	Подготовка показатель-	1	0	1	Групповая	Наблюдение

		ного номера (основная композиция). Постановка.					
54	06.04.27	Отработка показательного номера (рисунок танца: линии, круг).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
55	08.04.27	Отработка синхронности и эмоциональной подачи.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
56	13.04.27	Тематическое занятие-игра «В мире животных» (имитация движений с использованием степа).	1	0	1	Групповая	Наблюдение
57	15.04.27	Репетиция показательного номера с костюмами и атрибутами.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
58	20.04.27	Введение в раздел «Мы — чемпионы!». Настрой на итоговую аттестацию.	1	0,5	0,5	Групповая	Наблюдение
59	22.04.27	Игровое занятие-эстафета «Веселые старты на степях».	1	0	1	Групповая	Наблюдение
60	27.04.	Занятие-	1	0	1	Групп-	Наблюдение

	27	путешествие «По ступень- кам к успе- ху». Станция №1.				повая	ние
61	29.04. 27	Занятие- путешествие «По ступень- кам к успе- ху». Станция №2.	1	0	1	Груп- повая	Наблюде- ние
ИТО ГО			9	0,5	8,5		
МАЙ							
62	04.05. 27	Комплексное повторение всех комби- наций (№1 и №2).	1	0	1	Груп- повая	Наблюде- ние
63	06.05. 27	Генеральная репетиция показатель- ного номера.	1	0	1	Груп- повая	Наблюде- ние
64	11.05. 27	Открытое итоговое за- нятие-отчет для родите- лей «Парад чемпионов» (часть 1).	1	0	1	Груп- повая	Показ, от- крытое занятие
65	13.05. 27	Открытое итоговое за- нятие-отчет для родите- лей «Парад чемпионов» (часть 2).	1	0	1	Груп- повая	Показ, от- крытое занятие
66	18.05. 27	Итоговая ди- агностика физических качеств (рав- новесие —	1	0	1	Груп- повая	Тестиро- вание

		упражнение «Фламин-го»).					
67	20.05. 27	Итоговая диагностика физических качеств (гибкость — наклон вперёд).	1	0	1	Групповая	Тестирование
68	25.05. 27	Итоговая диагностика чувства ритма и выполнения комбинаций.	1	0	1	Групповая	Тестирование
ИТОГО			7	0	7		
ВСЕГО			72	6,0	66,0		