Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 34
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 34 Василеостровского района)

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 34
Василеостровского района
от 31.08. 2026 №31-ОД

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
протокол от 31.08.2026 №1

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Шагай-танцуй» на 2026-2027 учебный год

Уровень программы: базовый
Срок реализации 2 года

Возраст детей: 5-7 лет
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
Никитина Светлана Григорьевна,
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2026

Оглавление

Паспорт программы.....3
Пояснительная записка.....3
Основные характеристики программы.....5
Отличительная особенность программы.....6
Условия реализации программы.....6
Планируемые результаты и формы их оценки.....8
Учебный план.....11
Календарный учебный график.....13
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА первый год обучения.....14
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА второй год обучения.....26
Воспитательная работа.....38
Система контроля результативности.....41
Объем и сроки освоения Программы.....42
Учебно-методический комплекс.....42
Приложения.....43
Проект индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).....43
Диагностическая система оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шагай-танцуй».....44

Паспорт программы

Наименование	Дополнительная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй»
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации	2 года
Возраст учащихся	5-7 лет
Вид программы	модифицированная
Уровень программы	базовый
Дата разработки программы	28.08.2025
Автор-составитель	Никитина Светлана Григорьевна
Изменения, вносимые в программу	
Дата	**Вносимые изменения**
31.08.2026	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.42.83-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа предназначена для детей 5-7 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся от 5 до 7 лет. Наличие базовых навыков, определённой физической и практической подготовки для поступающих на обучение не требуется.

Актуальность программы.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из важнейших проблем нашего времени.

Состояние здоровья детей зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, трудно оторвать от

телевизора и компьютера. В то время как физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, формируют умение действовать по правилам, позволяет познать свое тело и его возможности.

Физические упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка через осмысленное запоминание двигательных действий, умение активно действовать в меняющейся обстановке.

В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

Педагогическая целесообразность программы.

Выбор технологии детского фитнесса, а в частности степ-аэробики в данной программе обусловлен доступностью, эффективностью, эмоциональностью и привлекательностью для детей дошкольного возраста. Доступность определяется тем, что содержание программы базируется на простых упражнениях с использованием оборудования (степ-платформ). Степ-платформа - универсальное оборудование, что позволяет использовать ее как гимнастический снаряд, который может быть предметом, ориентиром, препятствием, опорой. Упражнения с использованием степ-платформ - базовые шаги степ-аэробики, игровые и соревновательные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг позволяют создать оптимальные условия для приобретения детьми двигательного опыта и совершенствования двигательных навыков.

Эффективность определяется разносторонним воздействием упражнений степ-аэробики на основные функциональные системы ребенка, что способствует укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Эмоциональность определяется танцевально-ритмической и игровой направленностью. Выполнение движений с музыкальным сопровождением создает положительный психологический настрой, вызывает у детей стремление согласовывать свои движения с движениями партнеров по группе, демонстрировать хорошо отработанные движения и таким образом самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления получать удовлетворение от занятий. Игровые и соревновательные упражнения позволяют в эмоционально-комфортной остановке применить свои двигательные навыки.

В процессе реализации содержания программы используются общепедагогические и специфические (характерные для процесса физического воспитания) методы обучения.

Общепедагогические методы используемые при реализации программы – методы словесного и наглядного (сенсорного) воздействия.

Специфические методы физического воспитания:

1. методы строго регламентированного упражнения;
2. игровой метод;
3. соревновательный метод.

Формирование у детей новых знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также развитие их двигательных способностей осуществляется в процессе организации таких форм организации занятий, как вводное занятие, занятие разучивания нового материала, занятие повторения и совершенствования изученного, занятие смешанного типа. Большинство занятий по программе относятся к смешанному типу, такие

занятия позволяют оптимально распределить физическую нагрузку и поддерживать интерес детей к занятию.

Содержание и материал данной программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым (ознакомительным) уровнем сложности, что позволяют педагогу акцентировать внимание на работе с различными категориями детей и даёт шанс каждому ребёнку освоить содержание программы на том уровне, который ему доступен в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей»

При организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья или одарёнными детьми в рамках реализации данной программы возможно проектирование и реализация индивидуальных образовательных маршрутов, содержание которых определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями, интересом и возможностями учащегося (уровнем готовности к освоению программы) в достижении необходимого образовательного результата (приложение 1)».

Программа реализуется в старшей и подготовительной группах ГБДОУ детского сада №34 Василеостровского района.

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации: https://vasdou034.ru/obrazovaniie

Основные характеристики программы

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития детей, расширения их двигательного опыта, используя средства степ–аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с основными элементами (шагами) степ-аэробики
- Дать представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.
- Обеспечить в ходе выполнения заданий усвоение базовых шагов степ-аэробики.
- Формировать следующие специальные умения: восхождение на степ-платформу из разных исходных положений и выполнение базовых шагов степ-аэробики, связок шагов и комплексов упражнений с музыкальным сопровождением.

Развивающие:

- Развивать двигательную сферу: силу мышц, гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, опорно-двигательный аппарат, мелкую мускулатуру, двигательную сноровку.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Развивать умение управлять своими двигательными действиями. крупной и мелкой моторикой мышц.
- Способствовать развитию сенсорной сферы (глазомера, ориентировку в пространстве, во времени, точность движений).
- Способствовать развитию творческих способностей, воображения, мышления,

познавательной активности.

- Формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальности движений.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, расширять кругозор в области физической культуры,.
- Развивать навыки саморегуляции эмоциональных проявлений, волевые качества;

Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательные отношения к окружающим, умение работать в команде, стремление помогать, активную жизненную позицию, чувство ответственности.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни, стремления к активным занятиям физической культурой положительную самооценку, потребность в самоорганизации (аккуратность, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца).
- Способствовать развитию эмоциональной отзывчивости на успехи и неудачи сверстников.

Отличительная особенность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» разработана на основе методических разработок и авторской концепции программы по степ-аэробике «Топ-топ» Е.Г.Сайкиной и С.В.Кузьминой в области детского фитнеса и физкультурного образования дошкольников.

Основная идея данной программы состоит в том, что оптимальное физическое развитие каждого ребѐнка возможно на основе педагогической поддержки его индивидуальности.

Особенности реализации программы предполагают сочетание возможности развития индивидуальных физических и творческих способностей детей и формирование умений взаимодействовать в коллективе.

Ещѐ одной отличительной особенностью данной программы является использование на занятиях танцевально-ритмических упражнений на степ-платформе, что способствует развитию не только физических качеств, а также музыкально-ритмических и творческих способностей

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 5-7 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетнего при отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить

на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек.

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СП 2.4.2.42.83-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Кадровое обеспечение

Педагог, владеющий методикой преподавания степ- аэробики с детьми дошкольного возраста.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Обеспечение помещениями:

- Музыкально-спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Степ-платформы (67,5х28,5х10 см) (по количеству детей)
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура.

Методическое обеспечение программы

1. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие.– СПб.: Детство-Пресс, 2021.
2. Е.В.Сулим/ Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет - М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. А.А.Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А.Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2017.
4. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014.
5. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина.Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство», 2001.
6. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие - М. «Обруч», 2014
7. О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. М. Аркти. 2016

Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- музыкальный центр с колонками;
- набор музыкальных файлов (в электронном виде).

Особенности организации образовательного процесса

Формы и режим занятий.

Форма проведения занятий: аудиторные.

Форма организации деятельности: групповая форма организации занятий.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество учебных часов в неделю составляет 1 академический час, 1 раз в неделю, объём программы за учебный год составляет 42 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры.

Структура спортивного занятия:
Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.
В подготовительной части занятия дети выполняют ходьбу и бег (используя степ-платформы), общеразвивающие упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.
В основной части используются разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами. Все упражнения выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Упражнения подбираются преимущественно циклического характера (ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям). Необходимо более сложные упражнения чередовать с простыми. Важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.
В заключительной части проводятся упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе, играми малой подвижности с использованием степ-платформ.

Планируемые результаты и формы их оценки

Результаты реализации программы сформулированы в соответствии с принципами «дополнительности к основному образованию» и ориентированы на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов через формирование универсальных учебных действий.

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Планируемые результаты для детей 5-6 лет:

Предметные результаты:

- Ребенок свободно выполняет базовые шаги степ-аэробики;

- Ребенок знает и осознанно выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Демонстрирует высокий уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений)
- Имеет представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни;
- Выполняет комплексы упражнений в соответствии с темпом и ритмом музыкального сопровождения

Метапредметные:

Сформирована сенсорная сфера (глазомер, ориентировка в пространстве, во времени, точность движений);

- Проявляет творческие способности, воображение в двигательной и игровой деятельности;
- Использует средства выразительности, пластичности при выполнении танцевальных движений.
- Согласовывает движения с музыкальным сопровождением двигается ритмично;
- Проявляет позитивное отношение и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Проявляет волевые качества и способность к саморегуляции собственных действий.

Личностные:

- Умеет доброжелательно общаться и взаимодействовать с партнерами по команде и игре, со взрослыми;
- Проявляет стремление к здоровому образу жизни, к активным занятиям физической культурой;
- Развиты навыки самоорганизации (аккуратность, самостоятельность);
- Развита эмоциональная отзывчивость, способность радоваться успехам и сопереживать неудачам сверстников.

Планируемые результаты для детей 6-7 лет:

Предметные результаты:

- Ребенок свободно выполняет базовые шаги степ-аэробики, согласовывает их с работой рук;
- Выполняет комбинации базовых шагов степ-аэробики;
- Ребенок знает и осознанно выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Демонстрирует высокий уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений)
- Имеет представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни;
- Выполняет комплексы упражнений в соответствии с темпом и ритмом музыкального сопровождения

Метапредметные:

- Проявляет творческие способности, воображение в двигательной и игровой деятельности, придумывает комбинации шагов;
- Сформирована сенсорная сфера (глазомер, ориентировка в пространстве, во времени, точность движений);
- Использует средства выразительности, пластичности при выполнении танцевальных движений.
- Согласовывает движения с музыкальным сопровождением двигается ритмично;
- Проявляет позитивное отношение и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Способен адекватно оценивать результаты двигательной деятельности;
- Проявляет волевые качества и способность к саморегуляции собственных действий.

Личностные:

- Умеет доброжелательно общаться и взаимодействовать с партнерами по команде и игре, со взрослыми;
- Проявляет стремление к здоровому образу жизни, к активным занятиям физической культурой;
- Развиты навыки самоорганизации (аккуратность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, умение доводить начатое дело до конца);
- Развита эмоциональная отзывчивость, способность радоваться успехам и сопереживать неудачам сверстников.

С целью выявления уровня полученных знаний, сформированности умений и навыков, развития способностей и личностных качеств учащихся, а также соответствия их прогнозируемым результатам освоения программы и своевременной корректировки содержания образовательного процесса данная программа имеет фонд оценочных материалов в виде диагностической системы, содержащей описание процедур начальной, текущей и итоговой диагностик.

Начальная диагностика проводится на начальном этапе формирования коллектива с целью изучения отношения ребенка к выбранной деятельности, его достижения в этой области, выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале цикла обучения. А также начальная диагностика может проводиться в начале каждого последующего учебного года с целью корректировки уровня содержания программы.

Методы проведения:

— наблюдение.

Текущая диагностика проводится в середине учебного года. Цель – отслеживание динамики развития каждого учащегося, его личностного развития, взаимоотношений в коллективе, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Данное диагностическое исследование проводится в виде педагогического мониторинга результатов обучения ребёнка и его личностного развития, который содержит критерии, показатели и методы оценки результативности реализации образовательной программы.

Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения

учащимися программы или ее этапа.

Цель: подведение итогов освоения программы.

Методы проведения итоговой диагностики:

наблюдение;

творческие задания.

В целях определения по ходу обучения степени сформированности знаний, умений и навыков, а также их глубины и прочности осуществляется текущий контроль. Он проводится с помощью систематического наблюдения педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеразвивающую программу, за работой учащихся на всех этапах обучения.

В конце каждого учебного года в апреле-мае проводится промежуточная аттестация учащихся в форме: *педагогического мониторинга, открытого занятия.*

Предложенный в данной программе фонд оценочных материалов и квалификационных процедур спроектирован по принципу дифференциации типов заданий в соответствии с уровнями сложности (приложение 2). При этом результат их решения и определившийся современный уровень развития и образования ребёнка сравнивается только с его же предыдущим уровнем. Сравнение с результатами решений других участников программы недопустимо.

Учебный план

на 2026-2027 уч. год по программе «Шагай-танцуй»

Первый год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Знакомство с базовым шагом (бейсик степ, ви степ)	4	2	2	Наблюдение
2	Исходные на степ-платформе. Базовые шаги (степ-тач, степ ап) без движений руками.	4	-	4	Практические задания
3	Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками.	4	-	4	Практические задания
4	Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками, шаг кик, шаг ниап без движений руками. Комплекс №1	5	-	5	Практические задания
5	Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками, шаг ниап, шаг кик с движениями руками. Комплекс №1	3	-	3	Практические задания
6	Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. Комплекс №1	4	-	4	Практические задания

7	Шаги без движений руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №2	5	-	5	Практические задания
8	Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №2	5	-	5	Практические задания
9	Контрольно-итоговое занятие Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, прыжки ноги вместе-врозь на степах. Комплекс №2	4	-	4	Практические задания
10	Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, прыжки ноги вместе-врозь на степах. Игровая деятельность с использованием степ-платформ. Комплекс №1,2	6	-	6	Практические задания
	Итого:	44	2	42	

Учебный план

на 2026-2027 уч. год по программе «Шагай-танцуй»

Второй год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ. Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками и в связках.	4	2	2	Наблюдение
2	Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк с движениями руками и в связках. Комплекс №3	4	-	4	Практические задания
3	Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №3	4	-	4	Практические задания
4	Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ и в связках Комплекс №4	5	-	5	Практические задания
5	Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ, шаг кросс-степ и в связках Комплекс №4	3	-	3	Практические задания

6	Шаги : шаг бейсик овер, шаг мамбо, шаг Л-степ Комплекс №5	4	-	4	Практические задания
7	Шаги с движениями руками: шаг бейсик овер , шаг мамбо, шаг Л-степ . Комплекс №5	5	-	5	Практические задания
8	Шаги: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. Комплекс №6	5	-	5	Практические задания
9	Контрольно-итоговое занятиШаги с движениями руками: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. Комплекс №6 е	4	-	4	Практические задания
10	Шаги с движениями руками: шаг бейсик овер, шаг мамбо, шаг Л-степ. Шаги с движениями руками: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. Комплексы по выбору детей.	6	-	6	Практические задания
	Итого:	44	2	42	

Календарный учебный график

на 2026-2027 уч. год

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания Обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность занятий
1 год обучения - старшая группа (5-6 лет)	01.09.2026	31.08.2027	44	44	1 раз в неделю	25 мин
2 год обучения – подготовительная группа (6-7 лет)	01.09.2026	31.08.2027	44	44	1 раз в неделю	30 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА первый год обучения

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся (5-6 лет)

I Целевой раздел
Задачи:

- Продолжать формирование у детей представлений о занятиях степ-аэробикой.
- Создавать условия для укрепления здоровья детей путем развития физических качеств и развития потребности в двигательной активности.
- Создавать условия для освоения различных шагов и комбинаций на степ-платформе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, закреплять и совершенствовать навыки и умения выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Ожидаемые результаты:
Предметные результаты:

- Ребенок свободно выполняет базовые шаги степ-аэробики;
- Ребенок знает и осознанно выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Демонстрирует высокий уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений)
- Имеет представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни;
- Выполняет комплексы упражнений в соответствии с темпом и ритмом музыкального сопровождения

Метапредметные:

Сформирована сенсорная сфера (глазомер, ориентировка в пространстве, во времени, точность движений);

- Проявляет творческие способности, воображение в двигательной и игровой деятельности;
- Использует средства выразительности, пластичности при выполнении танцевальных движений.
- Согласовывает движения с музыкальным сопровождением двигается ритмично;
- Проявляет позитивное отношение и потребность к занятиям физическими упражнениями.

- Проявляет волевые качества и способность к саморегуляции собственных действий.

Личностные:

- Умеет доброжелательно общаться и взаимодействовать с партнерами по команде и игре, со взрослыми;
- Проявляет стремление к здоровому образу жизни, к активным занятиям физической культурой;
- Развиты навыки самоорганизации (аккуратность, самостоятельность);
- Развита эмоциональная отзывчивость, способность радоваться успехам и сопереживать неудачам сверстников.

Разделы программы:

Основы знаний

- Правила поведения в зале
- Правила безопасности на занятиях степ-аэробикой и профилактика травматизма.
- Здоровый образ жизни и основы личной гигиены занимающихся.

Учебно-практический

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Принципы работы:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;

- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы работы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка,песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Учет интересов детей.
- Создание условий для самопрезентации и самореализации.

II Содержательный раздел

Планирование и проектирование образовательного процесса

У детей шестого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Учебно-практический материал

1. ***Степ-гимнастика (общеразвивающая направленность)***

- Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое. Перестроение в две колонны. Размыкание, смыкание, повороты. Перестроения в движении.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя и лежа на степе без предметов и с предметами; прыжковые и беговые упражнения с использованием степ-платформы.
- Упражнения в равновесии: равновесие в положении стоя на степе
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
- Базовые шаги степ-аэробики.
- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
- Упражнения на развитие выносливости.

2. ***Степ-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)***

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по степу, притопы с различными заданиями. Выполнение ритмических заданий в комплексе.
- Танцевальные шаги: сочетание изученных шагов в комбинацию
- Базовые шаги степ-аэробики и их связки: Выполнение шагов в различных соединениях и связках под музыку.

3. ***Степ-игра (креативно-игровая направленность).***

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Делай как я», «Соревнования шеренгами».
- Эстафеты.
- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
- Сюжетные занятия.

Техника безопасности

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений. Для сохранения правильного положения тела во время занятий степ-аэробикой необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;

- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Для занятий степ – детям необходимы устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

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

Основные этапы обучения и элементы упражнений в степ –аэробики:

Этапы обучения:

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

Базовые шаги в степ – аэробике

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

- Шаги без смены лидирующей ноги**.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете делать ход на новый музыкальный такт. Вы имеете возможность сколь угодно долго делать каждые шаги этого вида, и все равно любой такт станете затевать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы станете затевать движение уже с другой ноги.

Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - шаг на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок

поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turnstep (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Овезе топ (overthetop) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй. Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая в право ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Методические рекомендации

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения длястеп - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

В подготовительной части занятия дети выполняют ходьбу и бег (используя степ-платформы), общеразвивающие упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

В основной части используются разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами. Все упражнения выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Упражнения подбираются преимущественно циклического характера (ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям). Необходимо более сложные упражнения чередовать с простыми. Важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

В заключительной части проводятся упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе, играми малой подвижности с использованием степ-платформ.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения.

При выборе музыкального сопровождения необходимо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важно отметить словесные команды, которые должны быть краткими и чёткими.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические

принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет. Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного-двух месяцев, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа. ***I этап – подготовительный.*** На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа. При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, эмоциональным без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	Степ-аэробика. Вводное занятие. Гигиенические требования. Правила безопасности на занятиях с использованием степ-платформ. Знакомство с базовым шагом (бейсик степ, ви степ) без движений руками.	1.Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой, с техникой безопасности. 2.Знакомство с техникой выполнения базовых шагов степ шагов на степах (ст, бейсик степ, ви степ). 3. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 4. Развивать силу мышц ног. 5. Развивать внимание, память.	4
Октябрь	Степ-аэробика. Исходные положения и техника выполнения базовых шагов на степ-платформе. Базовые шаги (степ-тач, степ ап) без движений руками.	1.Освоение техники выполнения базовых шагов степ шагов на степах (степ-тач, степ ап). 2. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 3. Развивать силу мышц ног. 4. Развивать внимание, память.	4
Ноябрь	Степ-аэробика Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками.	1.Совершенствование техники выполнения базовых шагов степ шагов на степах (степ-тач, степ ап, бейсик степ, ви степ). 2.Освоение техники выполнения базовых шагов в сочетании с движениями руками. 3.Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 4.Развиватьумение сочетать движения с музыкой и словом.	4

Декабрь	Степ-аэробика Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками, шаг кик, шаг ниап без движений руками. Комплекс №1	1. Начать разучивание комплекса №1 на степ – платформах. 2. Освоение техники выполнения новых шагов (ниап, шаг кик). 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость, сохранять правильную осанку. 4.Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 5.Развиватьумение сочетать движения с музыкой и словом.	5
Январь	Степ-аэробика Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками, шагниап, шаг кик с движениями руками. Комплекс №1	1. Продолжить разучивание комплекса №1 на степ –платформах. 2. Совершенствование техники выполнения новых шагов (ниап, шаг кик) в сочетании с движениями руками. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 5.Развиватьумение сочетать движения с музыкой и словом.	3
Февраль	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. Комплекс №1	1. Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах 2. Закреплять разученные шаги с различными движениями рук. 3. Разучивание шагов с подъемом на платформу и движением ноги: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5. Развивать умения твердо стоять на степе.	4
Март	Степ-аэробика Шаги без движений руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №2	1. Начать разучивание комплекса №2 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новые шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе.	5

Апрель	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №2	1.Совершенствовать комплекс № 2 на степ – платформах 2. Совершенствовать шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, добавляя движения рук. 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту.	5
Май	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, прыжки ноги вместе-врозь на степах. Комплекс №2 Контрольно-итоговое занятие	1. Совершенствовать комплекс №2 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Освоение техники выполнения прыжков ноги вместе-врозь на степах. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивание связок из нескольких шагов.	4
Июль-август	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк. Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, прыжки ноги вместе-врозь на степах. Игровая деятельность с использованием степ-платформ. Комплекс №1,2	1. Совершенствовать шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ, добавляя движения рук. 2. Совершенствовать точность движений 3. Совершенствовать комплексы 1 и 2. 4. Развивать умение выполнять правила игры.	5
		Итого	43 занятия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА второй год обучения

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся (6-7 лет)

I Целевой раздел

Задачи:

- Продолжать формирование у детей представлений о занятиях степ-аэробикой.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
- Формировать навык правильного выполнения различных шагов.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, закреплять и совершенствовать навыки и умения выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать партнерские и дружеские взаимоотношения между детьми.

Планируемые результаты для детей 6-7 лет:
Предметные результаты:

- Ребенок свободно выполняет базовые шаги степ-аэробики, согласовывает их с работой рук;
- Выполняет комбинации базовых шагов степ-аэробики;
- Ребенок знает и осознанно выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Демонстрирует высокий уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений)
- Имеет представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни;
- Выполняет комплексы упражнений в соответствии с темпом и ритмом музыкального сопровождения

Метапредметные:

- Проявляет творческие способности, воображение в двигательной и игровой деятельности, придумывает комбинации шагов;
- Сформирована сенсорная сфера (глазомер, ориентировка в пространстве, во времени, точность движений);
- Использует средства выразительности, пластичности при выполнении танцевальных движений.
- Согласовывает движения с музыкальным сопровождением двигается ритмично;

- Проявляет позитивное отношение и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Способен адекватно оценивать результаты двигательной деятельности;
- Проявляет волевые качества и способность к саморегуляции собственных действий.

Личностные:

- Умеет доброжелательно общаться и взаимодействовать с партнерами по команде и игре, со взрослыми;
- Проявляет стремление к здоровому образу жизни, к активным занятиям физической культурой;
- Развиты навыки самоорганизации (аккуратность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, умение доводить начатое дело до конца);
- Развита эмоциональная отзывчивость, способность радоваться успехам и сопереживать неудачам сверстников.

Разделы программы:

Основы знаний

- Правила поведения в зале
- Правила безопасности на занятиях степ-аэробикой и профилактика травматизма.
- Здоровый образ жизни и основы личной гигиены занимающихся.

Учебно-практический

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Формы работы

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации программы.

Принципы работы:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;

- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы работы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающаяпредметно-пространственнаясредаразнообразнапосвоемусодержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общение с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная творческом решении двигательных задач (внесение изменений в подвижные игры, составление и представление комбинаций упражнений, введение и установление правил)

Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятие
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние степ-аэробики на развитие дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Степ-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»
Май	Открытое занятие
Октябрь - Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта

II Содержательный раздел

Планирование и проектирование образовательного процесса

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями степ-аэробики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Учебно-практический материал

4. Степ-гимнастика (общеразвивающая направленность)

- Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты. Перестроения в движении.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя и лежа на степе без предметов и с предметами; прыжковые и беговые упражнения с использованием степ-платформы.
- Упражнения в равновесии: равновесие в положении стоя на степе
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковаягимнастика.
- Базовые шаги степ-аэробики.
- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного

пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
- Упражнения на развитие выносливости.

5. Степ-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по степу, притопы с различными заданиями. Выполнение ритмических заданий в комплексе.
- Танцевальные шаги: сочетание изученных шагов в комбинацию
- Базовые шаги степ-аэробики и их связки: Выполнение шагов в различных соединениях и связках под музыку.

6. Степ-игра (креативно-игровая направленность).

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Делай как я», «Соревнования шеренгами».
- Эстафеты.
- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
- Сюжетные занятия.

Техника безопасности

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.Для сохранения правильного положения телаво время занятий степ-аэробикой необходимо:

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

Для занятий степ – детям необходимы устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

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

Основные этапы обучения и элементы упражнений в степ –аэробике:

Этапы обучения:

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

Базовые шаги в степ – аэробике

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

- **Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете делать ход на новый музыкальный такт. Вы имеете возможность сколь угодно долго делать каждые шаги этого вида, и все равно любой такт станете затевать с одной и той же ноги.
- **Шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы станете затевать движение уже с другой ноги.

Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - шаг на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turnstep (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Овезе топ (overthetop) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая в право ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Методические рекомендации

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

В подготовительной части занятия дети выполняют ходьбу и бег (используя степ-платформы), общеразвивающие упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

В основной части используются разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами. Все упражнения выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Упражнения подбираются преимущественно циклического характера (ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям). Необходимо более сложные упражнения чередовать с простыми. Важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

В заключительной части проводятся упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе, играми малой подвижности с использованием степ-платформ.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения

с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения.
При выборе музыкального сопровождения необходимо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важно отметить словесные команды, которые должны быть краткими и чёткими.
Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников
Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.
Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:
а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);
б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;
в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.
Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:
— рациональный подбор упражнений;
— равномерное распределение нагрузки на организм;
— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.
Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.
Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет. Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного-двух месяцев, некоторые упражнения, по мере

их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа. ***I этап – подготовительный.*** На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее. ***II этап – основной.*** Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	Степ-аэробика. Вводное занятие. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ. Базовые шаги (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап) с движениями руками и в связках.	1. Повторение общей структуры и содержания занятия степ-аэробикой, с техникой безопасности. 2. Совершенствование техники выполнения базовых шагов степ шагов на степах (степ-тач, бейсик степ, ви степ, степ ап). 3. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. 4. Развивать силу мышц ног. 5. Развивать внимание, память.	4
Октябрь	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк с движениями руками и в связках. Комплекс №3	1. Начать разучивание комплекса №3 на степ – платформах 2. Закреплять разученные шаги с различными движениями рук. 3. Совершенствовать технику выполнения шагов с подъемом на платформу и движением ноги: шаг ниап, шаг кик, шаг кёрл, шаг бэк в быстром темпе и в связках 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5. Развивать умения твердо стоять на степе.	4
Ноябрь	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. Комплекс №3	1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новые шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ. 5. Развивать выносливость, гибкость. 6. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе	4

Декабрь	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ и в связках Комплекс №4	1. Начать разучивание комплекса №4 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Шаги: шаг лифт сайт, шаг А-степ , шаг кросс-степ выполнять с движениями руками и в связках, сохраняя устойчивое равновесие на степ-платформе. 5. Развивать выносливость, гибкость. 6. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе	4
Январь	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг лифт сайт, шаг А-степ, шаг кросс-степ и в связках Комплекс №4	1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения и связки с различной вариацией рук. 5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 6. Развивать выносливость, гибкость. 7. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе	4
Февраль	Степ-аэробика Шаги : шаг бейсик овер, шаг мамбо, шаг Л-степ Комплекс №5	1. Начать разучивание комплекса №5 на степ – платформах 2. Освоение техники выполнения новых шагов:шаг бейсик овер , шаг мамбо, шаг Л-степ 3. Учить реагировать на визуальные команды	4
Март	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг бейсик овер , шаг мамбо, шаг Л-степ . Комплекс №5	1. Совершенствовать комплекс №5 на степ – платформах 2. Закрепление техники выполнения новых шагов: шаг бейсик овер , шаг мамбо, шаг Л-степ с движением руками и в связках 3. Учить реагировать на визуальные команды 4. Разучить комплекс №4 на степ – платформах 5. Совершенствовать точность движений 6. Развивать быстроту.	4
Апрель	Степ-аэробика Шаги: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. Комплекс №6	1. Начать разучивание комплекса №6 на степ – платформах. 2. Поддерживать интерес к занятиям степ-аэробикой 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Освоение техники выполнения новых шагов: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивание связок из нескольких шагов.	5

Май	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. Комплекс №6 Контрольно-итоговое занятие	1. Совершенствовать комплекс №6 2. Закреплять технику выполнения новых шагов: шаг овезе топ , шаг стредл ап , шаг тёрн степ с движениями руками. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 4. Разучивание связок из нескольких шагов. 5. Повторение ранее разученных комплексов упражнений (по выбору детей.	4
Июль-август	Степ-аэробика Шаги с движениями руками: шаг бейсик овер , шаг мамбо, шаг Л-степ . Шаги с движениями руками: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. Комплексы по выбору детей.	1. Поддерживать интерес к занятиям степ-аэробикой 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Закрепление техники выполнения шагов: шаг овезе топ, шаг стредл ап, шаг тёрн степ. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Закрепление связок из нескольких шагов.	5
		Итого	43 занятия

Воспитательная работа

Создание воспитательной системы в объединении учащихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Шагай-танцуй» рассматривается как управление процессом развития личности через создание благоприятных условий, которые способствуют гуманизации отношений в детском коллективе, позволяют объединить детей и взрослых в рамках данного объединения.

Целью воспитательной работы является создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи:

— организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания учащегося;

— развивать самоуправление учащихся, предоставить им реальную возможность участия в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;

— содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей.

Воспитательный процесс осуществляется в двух направлениях: основы профессионального воспитания и основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

— этика и эстетика выполнения движений и представления ее результатов;
— культура организации своей деятельности;
— уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
— адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
— знание и выполнение правил и норм;
— понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание включает в себя работу по формированию следующих составляющих поведения ребенка:

— коллективная ответственность;
— умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
— толерантность;
— активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
— стремление к самореализации социально адекватными способами;
— соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

— создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значительным;
— создание «ситуации успеха» для каждого члена детского объединения, чтобы научить маленького человека самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
— использование различных форм массовой воспитательной работы, в которой каждый воспитанник мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
— создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

В процессе организации воспитательной работы с учащимися используются различные методы воспитания, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения:

— методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
— методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
— методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Дополнительная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Особое внимание в процессе её реализации уделяется

физическому воспитанию учащихся, направленному на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическая культура - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.) в единстве с другими видами воспитания. И при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Одним из вариантов оптимизации осуществления физического воспитания в рамках реализации данной программы является концепция личной физической культуры, постулирующая возможность существенного влияния на проблему формирования привычек ведения учащимися здорового образа жизни.

Таким образом, воспитание в условиях реализации данной программы позволяет включать каждого ребенка в практическую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями физкультурно-спортивной направленности, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

Система контроля результативности

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
1 год обучения				
Первичный				
Текущий				
Промежуточный				
Итоговый				

Объем и сроки освоения Программы

Срок реализации программы.

Продолжительность обучения по программе составляет 2 года.

Этапы реализации программы:

1 этап – начальная диагностика уровня развития детей и степени владения ими знаниями и умениями в области конструирования, наличия технических творческих способностей, выбор содержания для реализации программы и создание развивающей предметно - пространственной среды в соответствии с результатами диагностики, индивидуальными особенностями детей и уровнем сложности программы.

II этап – реализация программы, промежуточная диагностика.

IIIэтап – итоговая диагностика результатов реализации программы.

Учебно-методический комплекс

Список литературы для педагога:

1. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие.– СПб.: Детство-Пресс, 2021.
2. Е.В.Сулим/ Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет - М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. А.А.Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А.Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2017.
4. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014.
5. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина.Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство», 2001.
6. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие - М. «Обруч», 2014
7. О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. М. Аркти. 2016

Приложения

Приложение 1

Проект индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).

1. ФИО учащегося:
2. Дата рождения, количество полных лет.
3. Реализуемая дополнительная общеразвивающая программа.
4. Год обучения по программе.
5. ФИО педагога, реализующего ИОМ.
6. Основания для разработки и реализации ИОМ.
7. Цель ИОМ.
8. Задачи ИОМ.
9. Срок реализации ИОМ.
10. Интеграция со специалистами.

Учебно-тематический план ИОМ			Содержание ИОМ по каждой теме	Методическое обеспечение			Методы отслеживания результатов	Планируемый результат	Роль родителей
№п/п	Тема	Кол-во часов		Формы занятий	Методы и технологии	Формы подведения итогов			

Диагностическая система оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шагай-танцуй»

С целью выявления уровня полученных знаний, сформированности умений и навыков, развития способностей и личностных качеств учащихся, а также соответствия их прогнозируемым результатам освоения программы и своевременной корректировки содержания образовательного процесса данная программа имеет фонд оценочных материалов в виде диагностической системы, содержащей описание процедур начальной, текущей и итоговой диагностик. Предложенный фонд оценочных материалов и квалификационных процедур спроектирован по принципу дифференциации типов заданий в соответствии с уровнями сложности. При этом результат их решения и определившийся современный уровень развития и образования ребёнка сравнивается только с его же предыдущим уровнем. Сравнение с результатами решений других участников программы недопустимо.

1. ***Начальная диагностика*** проводится в начале обучения по программе на этапе формирования коллектива с целью выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся, изучения отношения ребенка к выбранной деятельности, наличия мотивации к обучению и склонностей к творчеству, а также в начале каждого последующего учебного года с целью корректировки образовательного процесса.

1.1. Начальная диагностика в начале первого года обучения.

1.1.1. *Диагностика уровня мотивации и интереса* учащегося является одним из самых значимых параметров в начале цикла обучения по программе, так как интерес учащегося к предмету, желание заниматься данной деятельностью является одним из факторов успешного обучения. В начале обучения данную диагностику можно провести в форме интервью (беседы).

Оценка результата осуществляется на основе объективного мнения педагога о наличии или отсутствии интереса к обучению по программе (0 баллов - интерес отсутствует, 1 балл – имеется слабый интерес, 2 балла - устойчивый интерес к изучаемой области по программе)

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Шагай-танцуй»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка учащегося				
Теоретические знания по программе	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень	1	наблюдение
		Средний уровень	2	
		Высокий уровень	3	
2. Практическая подготовка учащегося				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень	1	Наблюдение, Практические задания
		Средний уровень	2	
		Высокий уровень	3	
3. Общеучебные умения и навыки учащегося				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Ребёнок испытывает затруднения в процессе восприятия информации, идущей от педагога, нуждается в постоянных повторах и контроле педагога.	1	Наблюдение
		В целом ребёнок адекватно воспринимает информацию, идущую от педагога, но иногда нуждается в её повторе или дополнительном разъяснении	2	
		Ребёнок адекватно воспринимает информацию	3	
Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи изученного	Ребёнок испытывает серьёзные затруднения в процессе выступления перед аудиторией, нуждается в постоянной	1	Наблюдение

	материала	помощи взрослого.		
		Ребёнок в достаточной мере владеет изученным материалом и может его преподнести, иногда обращаясь к помощи взрослого	2	
		Ребёнок свободно владеет и подаёт изученный материал перед аудиторией.	3	
Навыки соблюдения правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Ребёнок знает правила безопасности менее, чем 1\2 от программного объёма и испытывает затруднения в их соблюдении., нуждается в постоянном напоминании и контроле педагог.	1	наблюдение
		Ребёнок знает правила безопасности более, чем 1\2 программного объёма и практически всегда их соблюдает.	2	
		Ребёнок в полной мере владеет знаниями о правилах безопасности и всегда их соблюдает	3	
Итого баллов от 5 до 15				

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 34 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Горохова Светлана Сергеевна, Заведующий
10.09.26 15:01 (MSK) Сертификат 563A3063D8E076799580F816F2E265C9