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

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета ОО
протокол от 31.08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего ГБДОУ детского сада
№34 Василеостровского района
от 31.08.2022 № 43-ОД

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Шагай-танцуй» на 2022-2023 учебный год**

Срок реализации: 8 месяцев

Возраст детей: 4-5 лет

Разработчик:
Никитина Светлана Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность	4
Актуальность и отличительные особенности	4
Адресат программы.....	6
Возрастные психофизические особенности развития	6
Цель и задачи Программы.....	7
Условия реализации Программы	7
Форма организации и режим проведения.....	7
Материально-техническое обеспечение Программы	8
Кадровое обеспечение.....	8
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	10
I. Целевой раздел	10
Основные задачи	10
Основы знаний	10
Формы работы	10
Принципы работы:	10
Методы работы:.....	11
Поддержка детской инициативы.....	11
Взаимодействие с родителями	11
II. Содержательный раздел.....	12
Планирование и проектирование образовательного процесса	12
Комплексно-тематическое планирование	13
III. Организационный раздел.....	14
Расписание занятий	14
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	15
Формы контроля.....	15
Система контроля результативности (мониторинг)	15
Методические материалы	15
ЛИТЕРАТУРА.....	15

Паспорт программы

Наименование	Дополнительная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй»
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации	8 месяцев (октябрь 2022 – май 2023 г.)
Возраст учащихся	4-5 лет
Вид программы	модифицированная
Уровень программы	базовый
Дата разработки программы	31.08.2022
Автор-составитель	Никитина Светлана Григорьевна
Изменения, вносимые в программу	
Дата	Вносимые изменения

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
- Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении

критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы.

Новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, их возможности и потребности, подборе упражнений, игр, музыкального материала, интересного детям и позволяющим поддерживать мотивацию детей к занятиям. Специальные упражнения с использованием степ-платформы, основанные на сочетании движений и ритмичной, эмоциональной музыки танцевального стиля, позволяют развивать физические качества, память, чувство ритма, координацию движений и повышать адаптивные возможности организма детей.

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 зависит 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 фитнеса, 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 обстановке 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 позволяет 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)».

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 базовыми 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.
- Обогащать двигательный опыт детей.
- 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, комплексов упражнений с музыкальным сопровождением.

Развивающие:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- 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.
- Развивать навыки саморегуляции эмоциональных проявлений используя игровую двигательную деятельность.

Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательные отношения к окружающим, содействовать развитию коммуникативных навыков.
- 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 ребёнка 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.

Ещё 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 4-5 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 14 человек.

Занятия проводятся во второй половине дня, два раза в неделю, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «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 (67,5x28,5x10 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 2 академических часа, 2 раза в неделю, объём программы за учебный год составляет 64 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.

Раздел «Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Содержание включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Раздел «Учебно-практический материал» - включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами степ – аэробики, которые представлены различными средствами реализации:

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

«Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

«Шагай-танцуй» направлен на освоение занимающимися базовых шагов степ-аэробики и танцевальных движений. Используются ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

«Гимнастические упражнения» основывается на методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

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.

Адресат программы: дети 4-5 лет

Возрастные психофизические особенности развития:

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет

– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять

– 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность.

К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам

трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается

эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Планируемые результаты

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 4-5 лет:

Предметные результаты:

- Ребенок выполняет базовые шаги степ-аэробики, сохраняя равновесие;
- Ребенок знает и осознанно выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробики;
- Демонстрирует высокий уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений)
- Выполняет комплексы упражнений в соответствии с темпом и ритмом музыкального сопровождения

Метапредметные:

- Проявляет творческие способности, воображение в двигательной и игровой деятельности;
- Использует средства образной выразительности 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 и игре, со взрослыми;
- Проявляет стремление к активным занятиям физической культурой;
- Развиты навыки самоорганизации (аккуратность, самостоятельность);
- Развита эмоциональная отзывчивость, способность радоваться успехам и сопереживать неудачам сверстников.

Учебный план

на 2022-2023 уч. год по программе «Шагай-танцуй»

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	Правила поведения в зале	32	32	-	Фронтальный
		Предупреждение травматизма	62	62		Фронтальный
		Здоровый образ жизни	30	30		Фронтальный
2	Учебно-практический	Игроритмика	62	-	62	Фронтальный, комбинированный
		Строевые упражнения	62	-	62	Фронтальный, комбинированный
		Шагай-танцуй	62	-	62	Фронтальный, комбинированный
		Гимнастические упражнения	62		62	Фронтальный, комбинированный
3	Открытые и итоговые занятия		2	-	2	Фронтальный, комбинированный

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Практическое занятие*	62
2.	Открытые и итоговые занятия	2

*Каждое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: «Основы знаний» и «Учебно-практический раздел»

Календарный учебный график

на 2022-2023 уч. год

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания Обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность занятий
Средняя группа (4-5 лет)	11.10.2022	31.05.2023	32	64	2 раз в неделю	20 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

I. Целевой раздел

Образовательная деятельность

Основные задачи

- Дать представление о форме и физических свойствах степ-платформ.
- Разучить правильно вставать на степ-платформу.
- Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на степ-платформе.
- Учить детей использовать степ-платформу как предмет, ориентир, препятствие, опору.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Основы знаний

- Характеристика степ-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях степ-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

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 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

- Обеспечение оптимального уровня нагрузки и сложности упражнений (создание ситуации успеха);
 - поощрение (в процессе деятельности: активности, творческого), похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого);
 - обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка;
 - проявление внимания к интересам детей (например в выборе музыкального сопровождения);
 - предоставление детям возможности выбора партнера для действия, игры, роли и т. д.);
 - предложение альтернативы (другого способа, варианта действия);
 - отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
 - предоставление детям возможности активно задавать вопросы.
- поощрять творческую инициативу в двигательной деятельности, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

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 общение с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние степ-аэробики на развитие дошкольников»
Май	Открытое занятие, индивидуальные консультации родителей.

II. Содержательный раздел

Планирование и проектирование образовательного процесса

При проведении занятий с детьми пятого года жизни используются сюжетные занятия.

Учебно-практический материал

1. Степ-аэробика (общеразвивающая направленность)

1.1. **Строевые упражнения:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

1.2. **ОРУ(общие развивающие упражнения):** стоя на платформе без предметов и с предметами; сидя на платформе с предметами и без; прыжковые упражнения на платформе

1.3. **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченной поверхности с предметом в руках; стойка на одной ноге руки в стороны. Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на платформе

1.4. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.

1.5. **Базовые упражнения степ-аэробике:** основные исходные положения – стоя перед платформой, сидя на платформе, лежа животом на платформе

2. Степ-аэробика (танцевально-ритмическая направленность)

2.1. **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:** хлопки, притопы, прыжки. Выполнение ритмических заданий в комплексе.

2.2. **Танцевальные шаги:** «мамбо», «полька», «ча-ча-ча»

2.3. **Базовые шаги степ-аэробики и их связки:** march(марш); степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот, basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - шагая на степ, степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком, шаг-колени - правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу, шаг-кик (Step kick) - 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), ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа,

3. Степ-аэробика (общеукрепляющая направленность)

3.1. **Упражнения, направленные на развитие силы:** упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.

3.2. **Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание.

3.3. **Упражнения на развитие выносливости** :прыжки на месте и с продвижением в перед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.

4. Степ-аэробика (профилактико-корректирующая направленность)

4.1. **Упражнения на формирование правильной осанки:**комплексы упражнений на

укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на платформе, сидя на платформе).

42. **Упражнения для профилактики плоскостопия:** ходьба на носках и пятках; сидя на платформе разведение и сведение носков, пяток.

43. **Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики:** пальчиковая гимнастика. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: по сегментное расслабление; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

5. Степ-аэробика (креативно-игровая направленность).

5.1. **Творческие и игровые задания:** упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания.

52. Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.

53. Сюжетные занятия.

Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема	Цели
октябрь	1-4	«Мы веселые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> • Дать детям представление о степ-платформе и ее свойстве • Познакомить с правилами работы на степ-платформе. • Учить выполнять базовый шаг .Basic step • Укреплять мышцы туловища и ног, голеностопного сустава.
ноябрь	1-4	«Вместе весело шагать»	<ul style="list-style-type: none"> • Дать детям представление о степ-платформе и ее свойстве • Познакомить с правилами работы на степ-платформе. • Учить выполнять базовый шаг .Basic step • Укреплять мышцы туловища и ног, укреплению голеностопного сустава. • Формировать у детей правильную осанку Учить детей использовать степ-платформу как опору
декабрь	1-4	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с базовыми шагами на степ-платформу. Разучивать базовый шаг “Basic step”, “step-up” • Учить детей использовать степ-платформу как опору. • Укреплять мышцы спины, рук и ног; • развивать ловкость, равновесие, координацию. • Воспитывать умение играть в коллективе. Комплекс «Чик и Чикибрик»

Январь	2-4	«Русская зимушка»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с базовыми шагами на степ-платформу • Учить детей использовать степ-платформу как опору. • Продолжать разучивать танцевальный шаг • Формировать у детей правильную осанку • Укреплять мышцы спины, рук и ног; развивать ловкость, равновесие, координацию. • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. • Воспитывать умение играть в коллективе. Комплекс «Русская зимушка»
Февраль	1	Открытое занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильно шагать на степ-платформу, сохраняя равновесие и осанку. • Разучивать танцевальные шаги.
	2-4	«Разноцветная игра»	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать ловкость, координацию Продолжать одновременно работать руками и ногами <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение играть в коллективе Комплекс «Разноцветная игра»
Март	1- 4	«Цыплята»	Совершенствовать исполнение комплексов упражнений <ul style="list-style-type: none"> • Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия • Продолжение изучение танцевальных шагов • Воспитывать бережное отношение к инвентарю Комплекс «Цыплята»
Апрель	1-4	«Буратино»	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений на степ-платформе с применением одновременно рук и ног <ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы спины, рук и ног. • Развивать координацию. • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Комплекс «Буратино»
Май	1-3	«Морское путешествие»	Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов Комплекс «Акватория»
Май	4	«Волшебная ступенька»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног с использованием степ-платформы. Занимающиеся на степ-платформе должны находиться на расстоянии 0,8-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений зависят от степени освоения детьми движений.

III. Организационный раздел

Для успешной и безопасной реализации Рабочей программы созданы условия в соответствии с разделом Программы «Условия реализации Программы».

Расписание занятий

Количество занятий в неделю: 2

День недели	Время
Среда	17.00-17.20
Пятница	17.00-17.20

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	наблюдение	2 раза в год	Октябрь - Май	Справка по результатам мониторинга

Методические материалы

- Спортивные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методические пособия.
- Видео и аудио материалы 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	Опрос, 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	Опрос, наблюдение
		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 повторях 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 материала	Ребёнок испытывает серьёзные затруднения в процессе выступления перед аудиторией, нуждается в постоянной помощи взрослого.	1	Наблюдение
		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	Соответствие реальных навыков	Ребёнок знает правила безопасности менее, чем 1\2 от программного объёма и испытывает затруднения в их	1	Опрос, наблюдение

правил безопасности	соблюдения правил безопасности программным требованиям	соблюдении., нуждается в постоянном напоминании и контроле педагог.		
		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				

Литература:

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 5 развитие детей -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
- Электронные образовательные ресурсы:
1. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008. CD-диск. Журнал «Обруч» 2008 - Линка-пресс, 2011.
 2. <https://open-lesson.net/6884/>
 3. http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901906
 4. <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302>
 5. <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/step-aerobika-dlya-detey-doshkol-nogo-vozrasta-827804>
 6. <http://www.obruch.ru/node/1187>