

Принято:  
Педагогическим Советом  
Протокол от 31.08.2020 г.  
№1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
по степ-аэробике «Шагай-танцуй»**

Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 34  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок обучения 8 месяцев

Разработчик  
инструктор по физической культуре  
Никитина Светлана Григорьевна

## Оглавление

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» для детей 4-5 лет определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» для детей 4-5 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75)</li> </ul>
Порядок проектирования	<ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47,ст.75)</li> </ul>
Условия реализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75)</li> <li>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41)</li> <li>СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> </ul>
Содержание программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75)</li> <li>Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</li> <li>Конвенция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р</li> </ul>
Организация образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)</li> <li>Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</li> <li>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41)</li> <li>СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> </ul>

## **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **Актуальность и отличительные особенности**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие с дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

## **Структурная основа программы по степ-аэробике «Задорный шаг»**

- Основы знаний
- Учебно-практический материал
- Требования к уровню подготовленности занимающихся
- Материально-техническое обеспечение

## **Характеристика разделов Программы**

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

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем 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.

**Учебно-практический материал** включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами степ – аэробики, которые представлены в различных разделах программы.

**Раздел «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.

**Раздел «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.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «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.

Раздел «Требования к уровню подготовленности занимающихся» включает в себя требования по освоению знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны уметь...») и развитие двигательных способностей («должны демонстрировать...»). Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по степ-аэробике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения и специальные тесты.

Раздел «Материально-техническое обеспечение процесса обучения» определяет необходимый спортивный инвентарь, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий степ-аэробикой.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 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.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни средствами степ-аэробики.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

## **Условия реализации Программы**

### **Форма организации и режим проведения**

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 (в соответствии с техникой

безопасности: занимающиеся на степ-платформах должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

Занятия проводятся во второй половине дня, два раза в неделю, в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

#### **Обеспечение помещениями:**

- Музыкально-спортивный зал.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Степ-платформы.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио аппаратура.
- Подборка музыки для занятий

#### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план).
- Видеозаписи занятий

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания степ-аэробики у детей дошкольного возраста.

### **Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции степ-платформы, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием степ-платформы;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Объем образовательной нагрузки			
		В неделю		В год	
		Количество занятий	Время (в минутах)	Количество недель	Время (в часах)
Средняя группа (4-5 лет)	«Шагай - танцуй»	2	40	32	21 ч 20 мин

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

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий	Продолжительность занятий
1 год	07.10.2020	31.05.2021	32	64	2 раза 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, опора.
- 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 дружеское взаимоотношение между детьми.

#### Основы знаний

- Характеристика и содержание 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 лично- 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;
- 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 колене 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).

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

4.3. **Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики:** пальчиковая гимнастика. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию:посегментное 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"> <li>• Дать детям представление о степ-платформе и ее свойстве</li> <li>• Познакомить с правилами работы на степ-платформе.</li> <li>• Учить выполнять базовый шаг .Basic step</li> <li>• Укреплять мышцы туловища и ног, голеностопного сустава.</li> </ul>
ноябрь	1-4	«Вместе весело шагать»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о степ-платформе и ее свойстве</li> <li>• Познакомить с правилами работы на степ-платформе.</li> <li>• Учить выполнять базовый шаг .Basic step</li> <li>• Укреплять мышцы туловища и ног, укреплению голеностопного сустава.</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>Учить детей использовать степ-платформу как опору</li> </ul>
декабрь	1-4	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить детей с базовыми шагами на степ-платформу. Разучивать базовый шаг “Basic step”, “step-up”</li> <li>• Учить детей использовать степ-платформу как опору.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, рук и ног;</li> <li>• развивать ловкость, равновесие, координацию.</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе. Комплекс «Чик и Чикибрик»</li> </ul>
Январь	2-4	«Русская зимушка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить детей с базовыми шагами на степ-платформу</li> <li>• Учить детей использовать степ-платформу как опору.</li> <li>• Продолжать разучивать танцевальный шаг</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>Укреплять мышцы спины, рук и ног; развивать ловкость, равновесие, координацию.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе. Комплекс «Русская зимушка»</li> </ul>

Февраль	1	Открытое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильно шагать на степ-платформу, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>• Разучивать танцевальные шаги.</li> <li>• Развивать ловкость, координацию</li> </ul>
	2-4	«Разноцветная игра»	Продолжать одновременно работать руками и ногами <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul> Комплекс «Разноцветная игра»
Март	1- 4	«Цыплята»	Совершенствовать исполнение комплексов упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия</li> <li>• Продолжение изучение танцевальных шагов</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul> Комплекс «Цыплята»
Апрель	1-4	«Часики»	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений на степ-платформе с применением одновременно рук и ног <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, рук и ног.</li> <li>• Развивать координацию.</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul> Комплекс «Часики»
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 индивидуальны.

### **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.

### Литература:

1. Е.В.Сулим/ Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет - М.: ТЦ Сфера, 2017.
2. А.А.Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А.Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2017.
3. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014.
4. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина.Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство», 2001.
5. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие - М. «Обруч», 2014
6. 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](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>