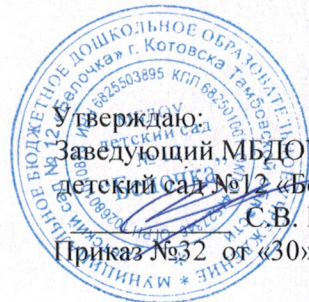


Комитет образования администрации города Котовска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 «Белочка» г. Котовска Тамбовской области

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2023 г.
Протокол №5

Нечаева
Светлана
Вячеславовна

Digitally signed by
Нечаева Светлана
Вячеславовна
DN: c=RU, OU=
заведующий ОУ=
МБДОУ детский сад
№12 "Белочка", CN=
Нечаева Светлана
Вячеславовна, E=
ss12belochka@yandex.ru
Reason: I am the author
of this document
Location:
Date: 2023.05.30
18:39:39+03'00'
Foxit PDF Reader
Version: 12.0.1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №12 «Белочка»
С.В. Нечаева
Приказ №32 от «30» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:
Алёхина Е.Н.,
воспитатель

Котовск 2023 г.

Информационная карта

Ф.И.О. педагога	Алехина Екатерина Николаевна
Вид программы	авторская
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	физическое развитие
Направленность деятельности	физкультурно - спортивная
Способ освоения содержания образования	практический, репродуктивный, развивающий
Уровень освоения содержания образования	ознакомительный
Уровень реализации программы	дошкольное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	2 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»		
	Информационная карта	2 стр.
1.1	Пояснительная записка	4 стр.
1.2	Цель и задачи программы	11 стр.
1.3	Содержание программы 5-6 лет	13 стр.
	Содержание программы 6-7 лет	21 стр.
1.4	Планируемые результаты 5-6 лет	20 стр.
	Планируемые результаты 6-7 лет	28 стр.
Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»		
2.1	Календарный учебный графики 5-6 лет	29 стр.
	Календарный учебный графики 6-7 лет	30 стр.
2.2	Условия реализации программы	31 стр.
2.3	Формы аттестации	31 стр.
2.4	Оценочные материалы	31 стр.
2.5	Методические материалы	34 стр.
2.6	Список литературы	36 стр.

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 «Белочка» работает по физическому направлению. Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

- Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155,

- Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

-Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва (Постановление Правительства РФ)

-СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее

направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Актуальность заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка 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 ребенка 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 старшего 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.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно

воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. 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, целеустремленности.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы, от уже существующих в этой области, заключается в том, что она является адаптированной к условиям образовательного процесса МБДОУ детского сада №12 «Белочка», а так же

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.

- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Автор оставляет за собой право корректировать последовательность тем занятий, дополнять их в зависимости от степени восприятия дошкольников, их индивидуальных возможностей.

Большое значение имеет - вариативность содержания Программы, дифференцированный подход к обучению в зависимости от уровня развития дошкольников, их психологических особенностей.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин. и с детьми старшего дошкольного возраста - продолжительностью 25-30 мин.
- Как часть занятия от 10 до 15мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.
- Как «степ» развлечение.

Адресат программы: Данная программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа разработана для реализации в условиях дополнительного образования детей. Программа предоставляет возможность детям, посещающим дошкольные образовательные учреждения, укрепить здоровье детей, носит оздоровительно-тренирующий характер, способствует подготовке дошкольников 5-7 летнего возраста к обучению в школе, развитию индивидуальных возможностей и способностей детей с учётом их потребностей и интересов.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет - составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют

период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»
Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

Количество обучающихся: 12 человек.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов, запланированных на период обучения (2 учебных года) и необходимых для освоения программы -31 час за один учебный год (8 месяцев).

Особенности организации образовательного процесса: с учётом психолого-педагогических особенностей детей по данной Программе происходит и выбор формы занятия. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. На занятиях практикуются индивидуальные и игровые формы, объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, поисковые и исследовательские методы.

Состав группы: постоянный

Режим занятий: Программа рассчитана на 2 года обучения, в ходе реализации предусмотрено 31 академический час в год: 31 неделя, по 1 занятию в неделю, с продолжительностью занятия 1 академический час (25 - 30 минут), во второй половине дня.

1. 2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

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

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

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

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования. Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:
 - признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
 - признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
 - уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в

соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.3 Содержание программы

Учебный план (5-6лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Подготовительный		3	1,5	1,5	Опрос, наблюдение тест
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	«Путешествие в страну «Волшебных ступенек»	1	0,5	0,5	Тест
3.	«Удивительные шаги»»	1	0,5	0,5	Наблюдение
Раздел 2 «Комплексы» (Формирование умений и навыков)					Опрос, творческая работа, выполнение упражнений, контрольные упражнения, самостоятельная деятельность
4-5	«Комплекс №1» (обучающее)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
6-7	«Комплекс №1» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Творческое задание
8-9	«Комплекс №1» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
10-11	«Комплекс №2 » (обучающее)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
12-13	«Комплекс №2» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений
14-15	«Комплекс №2» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
16-17	«Комплекс №3 » (обучающее)	2	0,5	1,5	Самостоятельная деятельность
18-19	«Комплекс №3» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Самостоятельная деятельность
20-21	«Комплекс №3» (комбинированное)	2	0,5	1,5	наблюдение

22-23	«Комплекс №4» (обучающее)	2	0,5	1,5	Самостоятельная деятельность
24-25	«Комплекс №4» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
26-27	«Комплекс №4» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
28-29	«Комплекс №5 » (обучающее)	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений
30	«Комплекс №5» (комбинированное)»	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
31	Итоговое занятие	1	0	1	Выступление на празднике

Перспективное планирование занятий по степ – аэробике для детей 5-6 лет

Раздел 1 «Подготовительный»

Тема 1: «Вводное занятие»

Теория: Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа видео ролика комплекса степ – аэробики.

Практика: Дидактические игры и упражнения с использованием степов

Форма контроля: опрос

Тема 2: «Путешествие в страну «Волшебных ступенек»

Теория: Показ презентации о степ - аэробике. Понятие, история.

Практика: Развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту в игровых упражнениях с использованием степ - платформ.

Форма контроля: тест

Тема 3: «Удивительные шаги»

Теория: Познакомить с «базовыми шагами» степ - аэробики.

Способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики (просмотр видеоролика)

Практика: Воспитывать выдержку, внимание при выполнении комплекса ОРУ на степ платформах. Игры и игровые упражнения с использованием степов.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 2 «Комплексы»

Тема 4-5: «Комплекс №1»(обучающее)

Практика: Разучить комплекс №1 на степ - платформах. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 41.*

Строевые упражнения (перестроения в 2 колонны боковым галопом);

Аэробные шаги: марш, степ-тачь, степ-лайв.

Базовая аэробика: Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок.

Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине».

Теория: Повторить правила безопасности работы со степами

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 6-7: «Закрепление. Комплекс №1» (комбинированное)

Практика: Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 41.* Учить правильному выполнению степ шагов на степам платформам (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Учить упражнениям с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе.

Строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги);

Аэробные шаги: оупен-степ, степ «Кёрл».

Базовая аэробика: угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) дуб, собачка, самолет, солнышко садится за горизонт, колобок.

Подвижные игры: «Космонавты», «Фигуры».

Теория: правила работы со степами при различных подходах к платформе

Форма контроля: творческое задание.

Тема 8-9: «Совершенствование. Комплекс №1» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №1 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 41.* Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Выполнять передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

Аэробные шаги: греб вайл, шаг страдел.

Базовая аэробика: подскок, мах ногой назад.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) дуб, журавль, вторая поза воина, кузнечик, фонарик, черепашка.

Подвижные игры: «Космонавты», «Фигуры».

Теория: объяснение правил схода со степа: «Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы»

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 10-11: «Комплекс №2» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №2 на степ – платформах. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 48.* Закреплять разученные упражнения с добавлением движений рук. С помощью игровых упражнений способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием.

Аэробные шаги: кик ап, мамба.

Базовая аэробика: повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, выучить – кик, мамба.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) журавль, вторая поза воина, паучок, кузнечик, матрешка, черепашка.

Теория: правило выполнения упражнения на равновесие.

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 12-13: «Закрепление. Комплекс №2» (комбинированное)

Практика: Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 48.* Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.

Закрепление строевых упражнений разученных ранее;

Аэробные шаги: дабл степ, рок-степ.

Базовая аэробика: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ракета, собачка, цапля, павлин, журавль, черепашка.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Что изменилось?».

Теория: объяснение последовательности работы ног при подъеме на платформу

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема 14-15: «Совершенствование. Комплекс №2» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №2 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 48.* С помощью игровых упражнений формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;

Аэробные шаги: дабл степ, рок-степ.

Базовая аэробика: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ракета, ручеек, кустик, павлин, журавль, черепашка.

Подвижные игры: «Елка, елочки, пенечки», «Что изменилось?».

Теория: Объяснение правил игры «Елка, елочки, пенечки»

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 16-17: «Комплекс №3» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №3 на степ - платформах. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 51.* Построение в рассыпную, бег в рассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;

Аэробные шаги: повтор выученных.

Базовая аэробика: повтор выученных.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда.

Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»

Подвижные игры: «Салки с мячом»

Теория: четкое объяснение последовательности работы ног при выполнении новых шагов

Форма контроля: самостоятельная деятельность

Тема 18-19: «Закрепление. Комплекс №3» (комбинированное)

Практика: Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук, стараться четко выполнять упражнения в такт музыке. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 51* Содействовать развитию координации движений, развивать выносливость, гибкость. Формировать навык правильной осанки через игровые упражнения в парах.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;

Аэробные шаги: повторить пройденное.

Базовая аэробика: повторить пройденное.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) бабочка, кустик, самолет, сундучок, морская звезда.

Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»

Подвижные игры: «Салки с мячом» .

Теория: напоминание техники безопасности при выполнении упражнений в парах

Форма контроля: самостоятельная деятельность

Тема 20-21: «Совершенствование. Комплекс №3» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №2 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 51.*

Строевые упражнения: построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок.

Подвижные игры: развивать быстроту через игру и игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря.

Теория:

Форма контроля: наблюдение

Тема 22-23: «Комплекс №4» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №3 на степ – платформах. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 55.*

Строевые упражнения: построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок.

Подвижная игра «Быстро в домик»

Теория: Объяснить правила выполнения стретчинг упражнений

Форма контроля: самостоятельная деятельность.

Тема 24-25: «Закрепление. Комплекс №4» (комбинированное)

Практика: Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 55.*

Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног в игровых упражнениях.

Строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок.

Теория: Закрепить правила безопасности занятий на степ платформе.

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 26-27: «Совершенствование. Комплекс №4» (комбинированное)

Практика: : Самостоятельное выполнение комплекса №4 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 55.*

Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение в рассыпную;

Аэробные шаги: повторить пройденное.

Базовая аэробика: повторить пройденное.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) третья поза воина, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок. «Морская звезда», «Аист», «Бабочка». Игроритмика

Подвижная игра ««Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»».

Теория: Закрепить правила выполнения стретчинг упражнений.

Форма контроля: контрольное выполнение упражнений.

Тема 28-29: «Комплекс №5» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №3 на степ – платформах. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 59.* Строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Подвижная игра ««Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»».

Теория: четкое объяснение последовательности работы ног при выполнении новых шагов.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема 30: «Совершенствование. Комплекс №5» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №5 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 59.* Совершенствовать точность движений. Игроритмика, подвижная игра «Физкульт-ура», «Пустое место»,

Теория: Объяснение правил игры.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Тема 31: «Итоговое занятие»

Практика: Проверка правильного выполнения всех выученных движений и шагов в флешмобе «Мы вместе»

Форма контроля: праздник

Планируемые результаты освоения программы для детей 5-6 лет

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

1.3 Содержание программы

Учебный план (6-7лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Подготовительный		3	1,5	1,5	Опрос, наблюдение тест
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	« Страна «Волшебных ступенек»	1	0,5	0,5	Тест
3.	«Зажигательные движения»»	1	0,5	0,5	Наблюдение
Раздел 2 «Комплексы» (Формирование умений и навыков)					Опрос, творческая работа, выполнение упражнений, контрольные упражнения, самостоятельная деятельность
4-5	«Комплекс №1» (обучающее)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
6-7	«Комплекс №1» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Творческое задание
8-9	«Комплекс №1» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
10-11	«Комплекс №2 » (обучающее)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
12-13	«Комплекс №2» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений

14-15	«Комплекс №2» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
16-17	«Комплекс №3 » (обучающее)	2	0,5	1,5	Самостоятельная деятельность
18-19	«Комплекс №3» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Самостоятельная деятельность
20-21	«Комплекс №3» (комбинированное)	2	0,5	1,5	наблюдение
22-23	«Комплекс №4» (обучающее)	2	0,5	1,5	Самостоятельная деятельность
24-25	«Комплекс №4» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
26-27	«Комплекс №4» (комбинированное)	2	0,5	1,5	Контрольное упражнение
28-29	«Комплекс №5 » (обучающее)	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений
30	«Комплекс №5» (комбинированное)»	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений
31	Итоговое занятие	1	0	1	Выступление на празднике

Перспективное планирование занятий по степ – аэробике для детей 6-7 лет

Раздел 1 «Подготовительный»

Тема 1: «Вводное занятие»

Теория: Продолжать знакомить детей с видом гимнастики - «Степ - аэробика». Напомнить детям о технике безопасности и правильном сохранении правильного положения тела во время степ – аэробики. Просмотр видео ролика выступления детьми на прошедших праздниках. Оценить свое выступление.

Практика: Вспомнить стретчинг (*упражнения для гибкости спины*)

Форма контроля: опрос

Тема 2: « Страна Волшебных ступенек»

Практика: Повторить основные шаги разученные ранее. Совершенствовать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; Продолжить развивать координацию движений, ловкость, быстроту в игровых упражнениях с использованием степ - платформ.

Форма контроля: тест

Тема 3: « Зажигательные движения»

Теория: Повторить с « базовые шаги» степ - аэробики. Просмотр видео ролика комплекса №4,5. Вспомнить работу рук и ног в сочетании с музыкой.

Практика: Выполнение комплекса №4,5 вместе с педагогом. Игры и игровые упражнения с использованием степов.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 2 «Комплексы»

Тема 4-5: «Комплекс №1»(обучающее)

Практика: Упражнять в интенсивных упражнениях в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

Развивать выносливость, равновесие, гибкость : «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 107.* Выполнить строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом);

Аэробные шаги: повторить марш, степ-тачь, степ-лайв.

Базовая аэробика: повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) звезда, пушка, паучок, замок, жучок.

Подвижные игры: «Лиса и тушканчик», «Перемени предмет».

Теория : Объяснение выполнения строевых упражнений (перестроения в 2 круга боковым галопом);

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 6-7: «Закрепление. Комплекс №1» (комбинированное)

Практика: «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 112.*

Выполнение под музыку и без музыки строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги);

Аэробные шаги: повторить оупен-степ, степ «Кёрл».

Базовая аэробика: повторить угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) поза воина, качели, кузнечик, тигр, верблюд, черепашка.

Подвижные игры: « Охотники и звери», «Перемени предмет».

Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях платформах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Учить упражнениям с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе.

Теория: правила работы со степенями при различных подходах к платформе

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 8-9: «Совершенствование. Комплекс №1» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №1 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 112.*

Учить передвижению в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

Аэробные шаги: повторить греб вайл, шаг страдел.

Базовая аэробика: повторить подскок, мах ногой назад.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок.

Подвижные игры: «Зоопарк», «Пчелка». Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.

Теория: Объяснение правил игры

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 10-11: «Комплекс №2» (обучающее)

Практика: Закреплять умение работать в общем темпе

Разучить комплекс №2 на степ – платформах. «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 117.*

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием;

Аэробные шаги: повторить кнп ап, мамба.

Базовая аэробика: повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, – кик, мамба.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*)- ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок.

Подвижные игры: «Охотники и звери», «Пчелка».

Теория: Объяснение строевых упражнений

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 12-13: «Закрепление. Комплекс №2» (комбинированное)

Практика: Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки. Развивать мышцы шеи, ног, плавность движений. «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 126.* Выполнение строевых упражнений: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;

Аэробные шаги: повторить дабл степ, рок-степ.

Базовая аэробика: повторить выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Перемени предмет».

Теория: объяснение последовательности работы ног при выполнении степ дорожки.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема 14-15: «Совершенствование. Комплекс №2» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №2 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим

мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 126.*

Закрепление строевых упражнений разученных ранее;

Аэробные шаги: дабл степ, рок-степ.

Базовая аэробика: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок.

Подвижные игры: «Бездомный заяц, «Краски».

Теория: Объяснение правил игры.

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 16-17: «Комплекс №3» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №3 на степ - платформах. «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 130.* Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности; закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.

Выполнение строевых упражнений: построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;

Аэробные шаги: повтор выученных.

Базовая аэробика: повтор выученных.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок.

Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»

Подвижные игры: «Щука».

Теория: четкое объяснение последовательности работы ног при выполнении новых шагов

Форма контроля: самостоятельная деятельность

Тема 18-19: «Закрепление. Комплекс №3» (комбинированное)

Практика: Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе. Закреплять разученные упражнения. «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 130.* Содействовать развитию координации движений, развивать выносливость, гибкость. Формировать навык правильной осанки через игровые упражнения.

Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;

Аэробные шаги: повторить пройденное.

Базовая аэробика: повторить пройденное.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок.

Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»

Подвижные игры: «Волк во рву»

Теория: напоминание техники безопасности при выполнении упражнений
Форма контроля: самостоятельная деятельность

Тема 20-21: «Совершенствование. Комплекс №3» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №2 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 130.*

Выполнять построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка.

Музыкально-ритмическая композиция «Кадриль»

Подвижные игры: «Снежная перестрелка».

Теория: объяснение игры

Форма контроля: наблюдение

Тема 22-23: «Комплекс №4» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №3 на степ - платформах. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 135.* Выполнение строевых упражнений: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

Аэробные шаги: повторить пройденное.

Базовая аэробика: повторить пройденное.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) карусель, саранча, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда.

Подвижные игры: «Салки с хвостиками»

Теория: Объяснить правила выполнения стретчинг упражнений

Форма контроля: самостоятельная деятельность.

Тема 24-25: «Закрепление. Комплекс №4» (комбинированное)

Практика: Закреплять разученные упражнения. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 135 .*

Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, сцеплением за руки;

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок.

Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам»

Подвижные игры: «Салки с хвостиками»

Теория: Повторить правила безопасности занятий на степ платформе.

Форма контроля: контрольные упражнения

Тема 26-27: «Совершенствование. Комплекс №4» (комбинированное)

Практика: : Самостоятельное выполнение комплекса №4 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 135*

Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.

Аэробные шаги: повторить пройденное.

Базовая аэробика: повторить пройденное.

Стретчинг (*упражнения для гибкости спины*) третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок.

Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать»

Подвижные игры: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».

Теория: Повторить правила выполнения стретчинг упражнений.

Форма контроля: контрольное выполнение упражнений.

Тема 28-29: «Комплекс №5» (обучающее)

Практика: Разучить комплекс №3 на степ – платформах. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 141.* Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение в рассыпную.

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.

Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.

Музыкально-ритмическая композиция «Кукла»

Подвижные игры: повторение ранее изученных игр.

Теория: четкое объяснение последовательности работы ног при выполнении нового комплекса.

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема 30: «Совершенствование. Комплекс №5» (комбинированное)

Практика: Самостоятельное выполнение комплекса №5 с соблюдением всех правил работы на степ платформе в общем темпе. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 141*

Строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;

Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.
 Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.
 Музыкально-ритмическая композиция «Кукла»
 Подвижная игра «Физкульт-ура», «Пустое место»,
 Теория: Объяснение правил игры.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Тема 31: «Итоговое занятие»

Практика: Проверка правильного выполнения всех выученных движений и шагов в флешмобе «Радуга»

Форма контроля: праздник «Радуга Здоровья»

Планируемые результаты освоения программы для детей 6-7 лет

- Сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости.
- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует

- развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.
- 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.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график (5-6 лет)

№п/п	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	Октябрь			Теория. Практика	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Опрос
2				Практика	1	« Путешествие в страну волшебных ступенек»	Спорт.зал	Тест
3				Теория. Практика	1	« Удивительные шаги»	Спорт.зал	наблюдение
4				Теория. Практика	2	«Комплекс.№1» обучающий	Спорт.зал	контрольное упр.
5-6-7	Ноябрь			Теория. Практика	2	«Комплекс.№1» Комбинирован.	Спорт.зал	Творческое задание
8-9				Теория. Практика	2	«Комплекс.№1» Комбинирован.	Спорт.зал	контрольное упр.
10-11	Декабрь			Теория. Практика	2	«Комплекс.№2» обучающий	Спорт.зал	контрольное упр.
12-13				Теория Практика	2	«Комплекс.№2» Комбинирован	Спортивный зал	Выполнение упр.
14-15	Январь			Теория Практика	2	«Комплекс.№2» Комбинирован	Спортивный зал	контрольное упр.
16-17				Теория Практика	2	«Комплекс.№3» обучающий	Спортивный зал	Самостоят. деятельность
18-19	Февраль			Теория Практика	2	«Комплекс.№3» Комбинирован	Спорт.зал	Самостоят. деятельность
20-21				Теория Практика	2	«Комплекс.№3» Комбинирован	Спортивный зал	наблюдение
22-23	Март			Теория Практика	2	«Комплекс.№4» обучающий	Спортивный зал	Самостоят. деятельность
24-25				Теория Практика	2	«Комплекс.№4» Комбинирован	Спортивный зал	контрольное упр.
26-27	Апрель			Теория Практика	2	«Комплекс.№4» Комбинирован	Спортивный зал	контрольное упр.
28-29				Теория Практика	2	«Комплекс.№5» обучающий	Спортивный зал	Выполнение упр.
30	Май			Теория Практика	1	«Комплекс.№5» Комбинирован	Спортивный зал	Выполнение упр.
31				Практика	1	Итоговое занятие»		Праздник

Календарный учебный график (6-7 лет)

№п/п	М есяц	число	Время проведе ния	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь			Теория. Практика	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Опрос
2				Практика	1	« Страна волшебных ступенек»	Спорт.зал	Тест

3			Теория. Практика	1	«Зажигательные движения»	Спорт.зал	наблюдение
4			Теория. Практика	2	«Комплекс.№1» обучающий	Спорт.зал	контрольное упр.
5-6-7	Ноябрь		Теория. Практика	2	«Комплекс.№1» Комбинирован.	Спорт.зал	Творческое задание
8-9			Теория. Практика	2	«Комплекс.№1» Комбинирован.	Спорт.зал	контрольное упр.
10-11	Декабрь		Теория. Практика	2	«Комплекс.№2» обучающий	Спорт.зал	контрольное упр.
12-13			Теория Практика	2	«Комплекс.№2» Комбинирован	Спортивный зал	Выполнение упр.
14-15	Январь		Теория Практика	2	«Комплекс.№2» Комбинирован	Спортивный зал	контрольное упр.
16-17			Теория Практика	2	«Комплекс.№3» обучающий	Спортивный зал	Самостоят. деятельность
18-19	Февраль		Теория Практика	2	«Комплекс.№3» Комбинирован	Спорт.зал	Самостоят. деятельность
20-21			Теория Практика	2	«Комплекс.№3» Комбинирован	Спортивный зал	наблюдение
22-23	Март		Теория Практика	2	«Комплекс.№4» обучающий	Спортивный зал	Самостоят. деятельность
24-25			Теория Практика	2	«Комплекс.№4» Комбинирован	Спортивный зал	контрольное упр.
26-27	Апрель		Теория Практика	2	«Комплекс.№4» Комбинирован	Спортивный зал	контрольное упр.
28-29			Теория Практика	2	«Комплекс.№5» обучающий	Спортивный зал	Выполнение упр.
30	Май		Теория Практика	1	«Комплекс.№5» Комбинирован	Спортивный зал	Выполнение упр.
31			Практика	1	Итоговое занятие»		Праздник

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБДОУ детский сад №12 «Белочка».

1.Перечень оборудования учебного помещения: степ – платформы, мячи малого размера, гантели, ленты (на каждого), атрибуты для сюжетных номеров

2.Перечень технических средств обучения: ноутбук, планшет, усилители звука

Информационное обеспечение:

- видео-аудио материалы,
- презентации
- иллюстративный, наглядный материал: предметные картинки
- дидактические игры развивающего характера,

Кадровое обеспечение

Занятия по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Степ аэробика» проводит специалист ДОУ: воспитатель.

2.3 Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме: итогового занятия или творческой работы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выступления на детских праздниках и развлечениях, общеродительских собраниях, выступление на выпускном вечере.

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники

Виды контроля и мониторинг:

Вводный - проводится на первом занятии в целях выявления индивидуальных особенностей развития каждого ребенка. предназначен для проведения уровня усвоения базовых знаний, умений, навыков, предусмотренных стандартом (ФГОС ДО).. Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и

самостоятельной деятельности.

Итоговый - проводится в конце года

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критерий диагностических методик и тестовых методов

Диагностический инструментарий

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страд дел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трех балльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, неуверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные,

скованные.

1. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23,8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3 см
девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений несоответствует ритму музыки.

4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

5. Быстрота

	Пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30 м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

	Пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	Девочки	13,0	12,1	11,0

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа озд

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, открытое занятие, квест, соревнования, конкурсы, просмотр видео записи.

Педагогические технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, ИКТ и др.

Дидактические материалы: раздаточные карточки, задания, упражнения и др.

2.6 Список литературы

1. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
8. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.
9. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
10. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014
11. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2006 г.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
13. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.

Интернет – ресурсы:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Бесплатная Интернет Библиотека <http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php>
2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>
3. Кузина Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <http://dob.1september.ru/articlef.php/id01127.-01.09.12.>
4. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009. <https://e.stvosпитatel.ru/search.aspx?st=0&sst=0&ipnpd=True&tx=0&xpid=316&sq=2009%20%u2116%207>