

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №29 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 28.05.2024г протокол  
№6



Утверждена  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №29»  
Л.В. Хромова  
приказ от 28.05.2024 № 01-12/60

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
Физкультурно- спортивной направленности  
«Волшебные ступеньки»**

Направление: физкультурно- спортивное

Уровень: ознакомительный

Возраст 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Автор - составитель:  
Забавнова Ирина Рудольфовна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 34»

г. Гусь-Хрустальный  
2024

## Содержание

|                                                                         |         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b><i>Раздел I. Комплекс основных характеристик программы</i></b>       | 3 стр.  |
| 1.1. Пояснительная записка                                              | 3 стр.  |
| 1.2. Цели и задачи программы                                            | 8 стр.  |
| 1.3. Содержание программы                                               | 9 стр.  |
| 1.4. Планируемые результаты                                             | 12 стр. |
| <b><i>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий</i></b> | 13 стр. |
| 2.1. Календарный учебный график                                         | 14 стр. |
| 2.2. Условия реализации программы                                       | 18 стр. |
| 2.3. Формы аттестации                                                   | 19 стр. |
| 2.4. Оценочные материалы                                                | 19 стр. |
| 2.5. Методические материалы                                             | 20 стр. |
| 2.6. Список литературы                                                  | 25 стр. |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности – Волшебные ступеньки (далее - программа) является авторской.

**Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных программ дополнительного образования:**

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р),
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09 - 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г.,
- № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» 9 п.6 – требования к образовательным организациям).

Программа разработана с учетом методических пособий по степ-аэробике в дошкольном возрасте: «Фитнес-аэробика (Долгорукова О.); «Степ-аэробика не просто мода», «Степ-аэробика для дошкольников» (Кузина И.А.); «Степ-гимнастика в детском саду» (Машукова Ю.М.).

### ***Направленность программы***

Программа направлена на создание условий, способствующих развитию общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становлению самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитию эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым; формированию позитивных установок к занятиям физкультурой посредством степ-аэробики и основ безопасного поведения в ходе совместной деятельности.

### ***Актуальность программы***

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.

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.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от многих факторов, в том числе и 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, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

### ***Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени***

Особенность данной программы заключается в решении задач физического развития детей старшего дошкольного возраста, сохранения и укрепления здоровья воспитанников посредством использования в образовательном процессе степ – аэробики.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

Данная программа является модифицированной, разработана с учетом пособий И.А. Кузиной «Степ-аэробика для дошкольников».

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительными особенностями данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. У детей, занимающихся оздоровительной степ-аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Практическая значимость программы заключается в использовании степ - аэробики как средства физического развития и сохранения и укрепления здоровья старших дошкольников.

Степ-аэробика – это инструмент, который делает любой образовательный процесс интересным, увлекательным, полезным и продуктивным. При реализации содержания основной образовательной программы дошкольного образования, степ - аэробика не является обязательной, поэтому в большинстве дошкольных групп не предусмотрены условия для ее широкого применения. В то же время, создание специальных условий для степ - аэробики способствует физическому развитию личности и сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Интеграция программы – Волшебные ступеньки с основной образовательной программой дошкольного образования осуществляется через соответствие содержания занятий комплексно-тематическому плану ДОО.

### ***Адресат программы***

- Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста. В группу могут быть зачислены дети в возрасте от 5 до 7 лет.

- Группы могут быть как однородные по возрасту детей: 5 - 6 лет и 6 - 7 лет, так и смешанные: 5 - 7 лет.
- Оптимальная наполняемость групп: 9-15 человек.

### ***Возрастные особенности детей:***

#### **5 – 6 лет**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам совершенствуется техника выполнения бега, различных видов прыжков.

#### **6 -7 лет**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках. Также отмечается значительный прирост в физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности

### ***Объем и срок освоения программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество

учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 320 академических часов.

Срок реализации программы - 1 учебный год (9 месяцев).

Количество образовательной деятельности в неделю - 2 занятия.

Количество образовательной деятельности в месяц - 8 занятий.

Количество образовательной деятельности в год: 70 занятий.

Продолжительность образовательной деятельности – 30-35 минут

### ***Формы обучения***

Обучение осуществляется в очной форме.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

- В обучении используются: наглядный, практический, словесный, игровой методы обучения.
- В образовательном процессе используется групповая форма организации.
- Формы организации учебного занятия: сюжетное занятие, игровое занятие, практическое занятие.
- Использование педагогических технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

### ***Режим занятий***

Программа составлена по возрасту группы и рассчитана на один год. Она охватывает старшую группу - от 5 до 7 лет.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 70 занятий в год, во вторую половину дня. Длительность занятий: 30-35 минут.

Занятия по программе начинаются с сентября и заканчиваются в мае.



## 1.2. Цель и задачи программы

Цель программы заключается в создании условий для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет посредством степ - аэробики.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

### личностные:

- способствовать положительному отношению и устойчивому интересу к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью используя степ-платформы;

### метапредметные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия) посредством степ – аэробики;
- развивать инициативу, самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию собственных действий в процессе степ - аэробики;

### образовательные:

- формировать навыки правильной осанки через упражнения на степ – платформе;
- расширять умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе под музыку.

## 1.3. Содержание программы

### *Учебный план обучения*

| № | Комплекс | Количество занятий<br>(всего) | Количество часов<br>(в неделю) |          | Формы<br>аттестации<br>контроля |
|---|----------|-------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------------------|
|   |          |                               | Теория                         | Практика |                                 |
| 1 | Вводное  | 1                             | 0,25 ч.                        | 0,75 ч.  |                                 |

|   |                                                                                                                                                                                                            |    |         |          |                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----------|----------------|
|   | диагностическое занятие                                                                                                                                                                                    |    |         |          |                |
| 2 | Комплекс №1:<br>Разучивание,<br>совершенствование,<br>повторение аэробных<br>шагов (ви-степ,<br>открытый шаг, страдел,<br>шоссе-подскок, отбив<br>ногу, без степов)                                        | 17 | 4,25 ч. | 12,75 ч. | Наблюдени<br>е |
| 3 | Комплекс №2:<br>разучивание,<br>совершенствование,<br>повторение аэробных<br>шагов (ви-степ,<br>открытый шаг, страдел,<br>шоссе-подскок, отбив<br>ногу, без степов) с<br>добавлением рук                   | 17 | 4,25 ч. | 12,75 ч. | Наблюдени<br>е |
| 4 | Комплекс №3:<br>закреплять ранее<br>изученные шаги,<br>разучивание шага с<br>подъемом на платформу<br>и сгибанием ноги вперед,<br>с махом в сторону,<br>использование предметов<br>(гантели, мячи, кубики) | 15 | 3,75 ч. | 11,25 ч. | Наблюдени<br>е |
| 5 | Комплекс №4:<br>разучивание связок из<br>нескольких шагов,<br>разучивание прыжков                                                                                                                          | 17 | 4,25 ч. | 12,75 ч. | Наблюдени<br>е |
| 6 | Повторение комплексов                                                                                                                                                                                      | 5  | 1,25 ч. | 3,75 ч.  | Наблюдени<br>е |
| 7 | Заключительное                                                                                                                                                                                             | 1  | 0,25 ч. | 0,75 ч.  | Наблюдени      |

|   |                           |    |         |         |            |
|---|---------------------------|----|---------|---------|------------|
|   | диагностическое занятие   |    |         |         | е          |
| 8 | Итоговое открытое занятие | 1  | 0,25 ч. | 0,75 ч. | Наблюдение |
| 9 | Всего                     | 74 | 18,5 ч. | 55,5 ч. |            |

### ***Комплекс №1.***

**Задачи:** способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов)
3. Развивать равновесие, выносливость.
4. Развивать ориентировку в пространстве.
- 5.Познакомить со степ-дорожкой.
- 6.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.

**Оборудование:** степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

### ***Комплекс №2***

**Задачи:** способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

1. Повторение комплекса №1
- 2.Закреплять разученное
- 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
- 4.Развивать умение действовать в общем темпе.
- 5.Повторение комплекса №2.
- 6.Закреплять разученное
- 7.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
- 8.Развивать умение действовать в общем темпе

**Оборудование:** степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

### ***Комплекс №3***

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах.
2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.
4. Разучивание комплекса №3.
5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
6. Развивать умения твердо стоять на степе.

**Оборудование:** степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

### ***Комплекс №4***

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; разучивание связок из нескольких шагов, разучивание прыжков.

- 1..Поддерживать интерес заниматься аэробикой
- 2..Совершенствовать разученные шаги.
- 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу
- 4.Воспитывать любовь к физкультуре.
- 5.Развивать ориентировку в пространстве.
- 6.Разучивание связок из нескольких шагов.

**Оборудование:** степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

## **1.4. Планируемые результаты**

***Требования к знаниям и умениям, приобретаемые обучающимися в процессе занятий по программе***

1. Сформированы навыки правильной осанки;
2. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
3. Сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
5. Сформированы эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

### ***Результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы***

#### **Личностные результаты:**

- проявление положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

#### **Предметные и метапредметные результаты:**

- формирование навыков правильной осанки;
- формирование умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- развитие физических качеств, таких как гибкость, выносливость, координация движений, быстроты.

#### **Образовательные результаты:**

- сформированность навыка правильной осанки через упражнения на степ – платформе;
- овладение умением ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе под музыку.

### **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Количество учебных недель – 35.

Количество учебных дней – 70.

Продолжительность каникул – Зимние каникулы: 30.12.2024 г. – 09.01.2025 г.

Летние каникулы: 01.06.2025 г. – 31.08.2025 г.

Даты начала и окончания учебных периодов – 01.09.2024 г. – 31.05.2025 г.

## 2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Месяц    | Число  | Время проведения занятия | Форма занятий    | Кол-во часов | Тема занятий                                                                                                                                                     | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|--------|--------------------------|------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | Сентябрь | 2,5    | 17.00 -17.30             | Очная, групповая | 2            | Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) | ДОУ № 29         | Наблюдение     |
| 2     | Сентябрь | 9,12   | 17.00-17.30              | Очная, групповая | 2            | Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>Развивать мышечную силу ног                                                                     | ДОУ № 29         | Наблюдение     |
| 3     | Сентябрь | 16,19  | 17.00-17.30              | Очная, групповая | 2            | Познакомить со степ-дорожкой.<br>Разучить комплекс №1 на степ – платформах.                                                                                      | ДОУ № 29         | Наблюдение     |
| 4     | Сентябрь | 23,26  | 17.00-17.30              | Очная, групповая | 2            | Познакомить со степ-дорожкой.<br>Разучить комплекс №1 на степ – платформах.                                                                                      | ДОУ № 29         | Наблюдение     |
| 5     | Сентябрь | 30     | 17.00-17.30              | Очная, групповая | 1            | Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>Развивать мышечную силу ног                                                                     | ДОУ № 29         | Наблюдение     |
| 6     | Октябрь  | 4,7,10 | 17.00-17.30              | Очная, групповая | 3            | Совершенствовать комплекс №1<br>Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка                                    | ДОУ № 29         | Наблюдение     |
|       | Октябрь  | 14,17  | 17.00-17.30              | Очная,           | 2            | Совершенствовать комплекс                                                                                                                                        | ДОУ № 29         | Набл           |

|    |         |              |             |                     |   |                                                                                                                                          |          |                    |
|----|---------|--------------|-------------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| 7  |         |              |             | групповая           |   | №1<br>Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка                                      |          | юден<br>ие         |
| 8  | Октябрь | 21,24,<br>28 | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 4 | Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>Развивать мышечную силу ног<br>Развивать умение работать в общем темпе. | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 9  | Ноябрь  | 1            | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Повторение комплекса №1<br>Закреплять разученное                                                                                         | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 10 | Ноябрь  | 5,7,11       | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 3 | Повторение комплекса №1<br>Закреплять разученное                                                                                         | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
|    | Ноябрь  | 14,18        | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>Развивать умение действовать в общем темпе.                         | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 11 | Ноябрь  | 21,25,<br>28 | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 3 | Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>Развивать умение действовать в общем темпе.                         | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 12 | Декабрь | 2,5          | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | .Разучить комплекс №2 на степ – платформах.<br>Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.                                       | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 13 | Декабрь | 9,12         | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | .Разучить комплекс №2 на степ – платформах.<br>Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.                                       | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |

|        |         |              |             |                     |   |                                                                                                                                                                                                         |          |                    |
|--------|---------|--------------|-------------|---------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| 1<br>4 | Декабрь | 16,19        | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Разучивание новых шагов.<br>Развивать выносливость,<br>равновесие, гибкость.                                                                                                                            | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 1<br>5 | Декабрь | 23,26        | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Разучивание новых шагов.<br>Развивать выносливость,<br>равновесие, гибкость.<br>Укреплять дыхательную<br>систему.<br>Развивать уверенность в себе                                                       | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 1<br>6 | Январь  | 13,16,<br>20 | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 4 | Совершенствовать комплекс<br>№2 на степ – платформах.<br>Закреплять разученные<br>упражнения с различной<br>вариацией рук.                                                                              | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 1<br>7 | Январь  | 23,27,<br>30 | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 4 | Разучивание шага с подъемом<br>на платформу и сгибанием<br>ноги вперед, с махом в<br>сторону.<br>Продолжать учить выполнять<br>упражнения в такт музыке.<br>Развивать умения твердо<br>стоять на степе. | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 1<br>8 | Февраль | 3            | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 1 | Повторение комплекса №2.<br>Закреплять разученное                                                                                                                                                       | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 1<br>9 | Февраль | 6,10,<br>13  | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 3 | Повторение комплекса №2.<br>Закреплять разученное                                                                                                                                                       | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>0 | Февраль | 17,20,<br>24 | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 4 | Продолжать развивать<br>выносливость, равновесие<br>гибкость, быстроту.<br>Развивать умение действовать<br>в общем темпе                                                                                | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>1 | Март    | 3,7          | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Поддерживать интерес<br>заниматься аэробикой<br>Совершенствовать разученные<br>шаги.<br>Продолжать развивать                                                                                            | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |



|        |        |                 |             |                     |   |                                                                                                                                 |          |                    |
|--------|--------|-----------------|-------------|---------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
|        |        |                 |             |                     |   | равновесие, гибкость, силу                                                                                                      |          |                    |
| 2<br>2 | Март   | 10,13,<br>17    | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 3 | Воспитывать любовь к<br>физкультуре.<br>Развивать ориентировку в<br>пространстве.<br>Разучивание связок из<br>нескольких шагов. | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>3 | Март   | 20,24           | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Воспитывать любовь к<br>физкультуре.<br>Развивать ориентировку в<br>пространстве.<br>Разучивание связок из<br>нескольких шагов. | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>4 | Апрель | 3,7,10          | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 3 | Разучивание комплекса №4.<br>Упражнять в сочетании<br>элементов.                                                                | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>5 | Апрель | 14,17,<br>21    | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 4 | Разучивание комплекса №4.<br>Упражнять в сочетании<br>элементов.                                                                | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>6 | Апрель | 24,28           | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Закрепление и разучивание<br>связок из 3-4 шагов<br>Продолжать развивать<br>мышечную силу ног                                   | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>7 | Май    | 2,5,8           | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 3 | Повторение комплекса №3 и<br>№4.                                                                                                | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>8 | Май    | 12,15           | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 2 | Закреплять степ шаги.<br>Учить реагировать на<br>визуальные контакты.<br>Совершенствовать точность<br>движений.                 | ДОУ № 29 | Набл<br>юден<br>ие |
| 2<br>9 | Май    | 19,22,<br>26,30 | 17.00-17.30 | Очная,<br>групповая | 4 | Совершенствовать точность<br>движений.<br>Развивать быстроту.<br>Развивать умение действовать<br>в общем темпе                  | ДОУ № 29 |                    |

## **2.2. Условия реализации программы**

### ***Материально – техническое обеспечение***

| № п/п | Наименование                       |                                                                       |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Специально оборудованное помещение | Спортивный зал                                                        |
| 2.    | Учебно – практическое оборудование | Степ – платформы 15 штук.                                             |
| 3.    | Спортивные атрибуты                | Султанчики 30 штук;<br>Мячи 20 штук;<br>Гимнастические палки 20 штук. |
| 4.    | Технические средства               | Музыкальный центр                                                     |

### ***Информационное обеспечение***

Разработки конспектов занятий и игр со степ – платформами, подбор музыкальных этюдов.

### ***Кадровое обеспечение***

Педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагог, предоставляющий дополнительную образовательную услугу обязан:

- соответствовать квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

- систематически повышать свой профессиональный уровень;
- проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности в порядке, установленном законодательством об образовании (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5, статья 49).

### **2.3. Формы аттестации**

Оценка результативности программы осуществляется с помощью метода наблюдения, диагностических методик, тестовых методов (**по методике**

**Е. Вавилова и Г. Юрко**).

Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

### **2.4. Оценочные материалы**

Формой подведения итогов реализации программы может являться:

1. Показательные выступления воспитанников.
2. Проведение открытого итогового совместного мероприятия для родителей.

Педагог вправе самостоятельно выбрать формы подведения итогов, исходя из конкретных условий и возможностей.

## 2.5. Методические материалы

- Организация образовательного процесса проходит в очной форме;
- В обучении используются: наглядный, практический, словесный, игровой методы обучения;
- В образовательном процессе используется групповая форма организации.
- Формы организации учебного занятия: сюжетное занятие, игровое занятие, практическое занятие.
- Использование педагогических технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

### *Формы организации занятий*

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

*Педагогу необходимо:*

- ✓ определить задачу комплекса;
- ✓ подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- ✓ определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- ✓ распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;

- ✓ подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

### *Алгоритм учебного занятия*

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

#### I этап - подготовительный.

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

#### II этап - основной.

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- ✓ показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- ✓ наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;

- ✓ при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- ✓ во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

### III этап - заключительный.

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

| <b>Части занятий</b>                                    | <b>Длительность</b> | <b>Темп</b>              |
|---------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|
| Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения) | 5 минут             | Умеренный                |
| Основная (аэробная)                                     | 20 - 30 минут       | Выше – среднего, высокий |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.            | 5 минут             | Умеренно - медленный     |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра)           | 5 минут             | Умеренно - медленный     |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

**Цель разминки** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время **аэробной части** происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объем крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

-повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние.

Все это способствует увеличению возможности переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 20 – 30 минут.

Следующей частью занятия является **stretch (стретч)**, который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

**Заключительный стретчинг** включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.



В отличие от всего занятия, заключительный стретчинг создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретчинг начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение «стоя», в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей, можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

## **2.6. Список использованной литературы**

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч, 2005 г.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 г.
4. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006 г.

5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009 г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012 г.
7. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика № 1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» № 2. 2010 г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс, 2000 г.

