

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Светлячок» города Сафоново Смоленской области

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ д/с №20
Протокол №1
от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ д/с № 20
О.А.Макарова
Приказ от 31 августа 2023г. №105



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
« Степ - аэробика»**

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Алексеева Ирина Анатольевна,
воспитатель

г.Сафоново
2023 год

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2. 4. 4. 3172 – 14 от 20. 08. 2014г; Уставом МБДОУ №20 «Светлячок».

Направленность программы – **физкультурно - спортивная**

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – стёпы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате

систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ аэробика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Отличительные особенности программы:

- 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. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

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

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

Педагогическая целесообразность программы

По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений.

Шаговая аэробика проста, все, что нам нужно – это уметь красиво ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20 – 30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста (5-7лет). Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 8 месяцев. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка – 16 часов в год.

Режим занятий:

Учебная программа предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю продолжительность занятий 25 - 30 минут.

Форма организации учебного процесса:

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие по 7 - 12 детей*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

В процессе реализации программы используются **формы проведения занятий такие как:**

круговые тренировки, тематическое, игровое, сюжетное, соревновательные и показательные выступления.

Основные методы обучения:

Методы обучения – показательный (показ упражнений инструктором, наглядных пособий, имитация).

Методы преподавания – объяснительный (знакомство с видом спорта, объяснение упражнений, индивидуальная работа).

Методы воспитания – убеждения и личный пример (игровые методы вызывающие интерес и сознательное овладение упражнениями, переходящий в двигательный навык).

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

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.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации. 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.).

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

Исследовательский. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.

Проблемного обучения. Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.

Соревновательный. Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.

Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

Образовательные:

Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры.

Расширять представления детей о занятиях степ – аэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела. Формировать навыки правильной осанки.

Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

Развивать общую выносливость функциональных систем организма.

Развивать координационные способности

Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)

Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.

Развивать уверенность ориентировки в пространстве.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность

Воспитывать умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.

Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты .

Метапредметные:

Регулятивные:

- ребенок умеет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умеет адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей;
- учитывает установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- умеет находить варианты собственных потребностей и интересов.

Познавательные:

- ребенок знает, что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

Коммуникативные:

- умеет вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы;
- может формулировать собственное мнение и позицию;
- умеет задавать вопросы;
- умеет слушать и понимать высказывания сверстников и взрослых.

Предметные:

- ребенок имеет представление об основных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, степ – аэробика, оздоровительная гимнастика, физкультурные занятия) и выполнять физические упражнения, используя различные виды движений, реализовать собственные потребности и интерес к занятиям спортом.
- умеет узнавать выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов в разных видах.
- способен понимать, что занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение в окружающей жизни.
- умеет организовывать свое рабочее место, поставить степ платформу для занятия и убрать после тренировки.

Личностные:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики.

Условия реализации программы:

Для организации работы по программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ – платформы – высота - 8см., ширина -25см., длина - 40см.
- разработаны картотеки.

Мячи, гантели, маски для игр, султанчики, ленты.

Организация развивающей среды способствующей развитию желания ребенка действовать с предметами, что влияет на формирование координации движений.

Аудио картотека, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти, и закреплении привычки двигаться ритмично, красиво.

Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.

Наглядный материал - картинки, схемы, символы.

Формы аттестации/ контроля

анкетирование, опрос наблюдение, наблюдение за правильным выполнением, контрольное, самостоятельное выполнение упражнений, показательное выступление, контрольный показ базовых элементов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. 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.

Эффективность усвоения программы - оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):
Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:
1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

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

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по объяснению, 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.

Оценка уровня физической подготовленности детей 5 - 7 лет **Диагностические методики**

I. 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.

II. Гибкость.

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

III. 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 не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Используемые педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии - образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

При планировании учитываются возрастные особенности воспитанников, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Эти технологии способствуют снижению заболеваемости и усталости детей, формируют устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Личностно – ориентированное обучение – целенаправленное формирование всех качеств ребенка, его личности с учетом его особенностей. Это определение уровня обученности и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развивается в собственном

темпе, по своей образовательной траектории. Цель личностно – ориентированного обучения признать в каждом ребенке неповторимую личность; формировать социально значимые качества, создать условия для использования полученных знаний.

Игровые технологии - способствуют созданию благоприятного, психологического климата и дружеской атмосферы, при этом сохраняют элемент конкуренции и соревнования внутри группы. В организации учебного процесса позволяют повысить эмоциональный фон, увеличить двигательную активность на занятиях и других видах деятельности. Целью игровых технологий является снижение утомляемости детей, повышения интереса к занятиям, развитию познавательной активности. С помощью игры дети учатся наблюдать, анализировать, выражать свои мысли, совершенствовать движения, в непринужденной, комфортной обстановке. В игре дети получают массу положительных эмоций; радость творчества, сотрудничества, общения, сопереживания, азарта, чувство победы, возможность проявить свои таланты.

Учебный план на год

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		теорет	практич	Всего	
1	Вводное занятие, диагностическое обследование	10мин.	50мин.	1.	анкетирование, опрос наблюдение
2	Базовый шаг (Basic step), шаги ноги врозь, ноги вместе (V-step)		2.	2.	наблюдение за правильным выполнением
3	Связка из двух шагов, приставной шаг (tap, up, tap, down)		2.	2.	наблюдение за правильным выполнением
4	Шаги с подъемом на платформу (Lift), связка из шагов		2.	2.	наблюдение за правильным выполнением
5	Закрепление связки из нескольких шагов		1.	1.	контрольное, самостоятельное выполнение упражнений
6	Касание платформы носком свободной ноги (Step-tap), (Turn-step) шаг с поворотом, связка из нескольких шагов		2.	2.	наблюдение за правильным выполнением
7	Шаги ноги вместе, ноги врозь (Staddleup), шаги через платформу в продольном направлении (Across), связка из нескольких шагов, движения для рук		2.	2	наблюдение за правильным выполнением
8	Подготовка к выступлению на празднике		2.	2.	контрольное, самостоятельное выполнение упражнений
9	Спортивное развлечение		40мин.	40мин.	показательное выступление
10	Мониторинг детского развития по основным элементам степ-аэробики		1.	1.	Контрольный показ базовых элементов

11	Игры с использованием степ платформ		20мин.	20мин.	Контрольный показ базовых элементов
	Итого:	10мин.	15ч. 50 мин.	16ч	

Содержание учебного плана

Теоретическая часть.

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём - степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

Основные элементы.

Задачи;

Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные 2.4. Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики.

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

определить задачу комплекса;

подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;

определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку; распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;

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

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

I этап - подготовительный (2 занятия).

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 (8 занятий).

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 (2 занятия).

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

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к ступе - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;

Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыкальное сопровождение:

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма.

Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

1, 2 занятие

Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём - степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

Практическая часть: диагностическое обследование – мониторинг по физическому развитию и общих физических качеств на начало учебного года
Форма контроля: опрос, наблюдение

3, 4, 5, 6 занятие

Теоретическая часть: объяснение детям техники выполнения базовый шаг (Basic step), шаги ноги врозь, ноги вместе (V-step)

Практическая часть: показ педагогом и обучение выполнению степ шагов, разучить комплекс №1 (Приложение 1), развивать равновесие, выносливость.
Форма контроля: наблюдение, похвала

7, 8, 9, 10 занятие

Теоретическая часть: объяснение вязки из двух шагов, приставной шаг (tap, up, tap, down)

Практическая часть: продолжать обучать основным базовым шагам; учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера, совершенствовать комплекс №1

Форма контроля: наблюдения, похвала

11, 12, 13, 14 занятие

Теоретическая часть: объяснение педагогом шагов с подъемом на платформу (Lift), связка из шагов.

Практическая часть: закрепление базовых шагов, закрепление комплекса №1
Форма контроля: наблюдения, похвала

15, 16, 17, 18 занятие

Теоретическая часть: объяснение связки из нескольких шагов

Практическая часть: продолжать закреплять степ шаги; совершенствовать точность движений. Комплекс №2

Форма контроля: самостоятельный показ, похвала, наблюдения.

19, 20, 21, 22 занятие

Теоретическая часть: объяснение касания платформы носком свободной ноги (Step-tap), (Turn-step) шаг с поворотом, связка из нескольких шагов.

Практическая часть: совершенствование комплекса №2, изучение комбинаций и упражнений; совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Форма контроля: соревнование, похвала

23, 24, 25, 26 занятие

Теоретическая часть: объяснение упражнений шага ноги вместе, ноги врозь (Staddleup), шага через платформу в продольном направлении (Across), связка из нескольких шагов, движения для рук. Комплекс №3

Практическая часть: учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; развивать способность к импровизации.

Закреплять разученное, повторение комплексов

Форма контроля: соревнование, наблюдения, похвала

27, 28 занятие

Теоретическая часть: объяснение танца «Барбарики»

Практическая часть: подготовка к выступлению на празднике, разучивание танца «Барбарики»

Форма контроля: соревнование, исполнение танца

29 занятие

Теоретическая часть: -

Практическая часть: спортивное развлечение «Веселая аэробика»

Закреплять умение, желание выполнять физические упражнения используя различные виды движений, реализуя собственные потребности и интерес.

Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности

Форма подведения итогов: показательные выступления

30, 31 занятие

Теоретическая часть: -

Практическая часть: мониторинг детского развития по основным элементам степ - аэробики

Определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Форма подведения итогов: соревнование, наблюдение, тестирование.

32 занятие

Теоретическая часть: игры с использованием степ - платформ

Повторение ранее изученных игр

Форма подведения итогов: соревнование

Календарный учебный график обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Октябрь	Комбинированное	1	Вводное занятие, диагностическое обследование	анкетирование, опрос, наблюдение
2.	Октябрь, ноябрь	Учебное, тренировочное	2.	Базовый шаг (Basic step), шаги ноги врозь, ноги вместе (V-step)	наблюдение за правильным выполнением
3.	Ноябрь, декабрь	Учебное, тренировочное	2.	Связка из двух шагов, приставной шаг (tap, up, tap, down)	наблюдение за правильным выполнением
4.	Декабрь, январь	Учебное, тренировочное	2.	Шаги с подъемом на платформу (Lift), связка из шагов	наблюдение за правильным выполнением
5.	Январь	Контрольное	1.	Закрепление связки из нескольких шагов	контрольное, самостоятельное выполнение упражнений
6.	Февраль, март	Учебное, тренировочное	2.	Касание платформы носком свободной ноги (Step-tap), (Turn-step) шаг с поворотом, связка из нескольких шагов	наблюдение за правильным выполнением
7.	Март, апрель	Учебное, тренировочное	2.	Шаги ноги вместе, ноги врозь (Staddleup), шаги через платформу в продольном направлении (Across), связка из нескольких шагов, движения для рук	наблюдение за правильным выполнением
8	Апрель, май	Контрольное	2.	Подготовка к выступлению на празднике	контрольное, самостоятельное выполнение упражнений
9.	Май	Развлекательно-игровое	40мин.	Спортивное развлечение	показательное выступление
10.	Май	Контрольное	1.	Мониторинг детского развития по основным элементам степ-аэробики	контрольное, показ базовых элементов
11.	Май	Игровое	20мин.	Игры с использованием степ платформ	развлечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

Для организации работы по программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ – платформы – высота - 8см., ширина -25см., длина - 40см.
- разработаны картотеки.

Мячи ,гантели, маски для игр, султанчики, ленты.

Организация развивающей среды способствующей развитию желания ребенка действовать с предметами, что влияет на формирование координации движений.

Аудио картотека, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти, и закреплении привычки двигаться ритмично, красиво.

Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.

Наглядный материал - картинки, схемы, символы.

Используемые педагогические технологии:

Личностно – ориентированная

Здоровье – сберегающая

Игровая

1, 2 занятие

Вводное занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Формы занятий: беседа, наблюдения, тестирование на развитие общих физических способностей.

Методы: объяснительный, игровой - вызывающий интерес к выполнению упражнений.

3, 4, 5, 6 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, игровой, повторения

Форма контроля: наблюдение, похвала

7, 8, 9, 10 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы: объяснительный, показательный, повторения

Форма контроля: наблюдения, похвала

11, 12, 13, 14 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: групповая, индивидуальная, круговая

тренировка.

Методы занятий: усложнений, повторений, личный пример, игровой
Форма контроля: наблюдения, похвала

15, 16, 17, 18 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятия; индивидуально - групповая

Методы занятия; показательный, метод сходства, усложнений, повторений

Форма контроля: самостоятельный показ, похвала, наблюдения.

19, 20, 21, 22 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: групповая

Методы занятий: усложнений, повторений ,сюжетно - игровой.

Форма контроля: соревнование, похвала

23, 24, 25, 26 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: творческое задание.

Методы занятий: исследовательский, усложнения, повторения, тренировочный

Форма контроля: соревнование, наблюдения, похвала

27, 28 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: групповая.

Методы занятий: тренировочный, объяснительный, показательный, игровой

Форма контроля: соревнование, исполнение танца

29 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: игровая

Методы занятий: соревновательный

Форма подведения итогов: показательные выступления

30, 31 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: индивидуальная.

Методы занятий: контрольно - учетный.

Форма подведения итогов: соревнование, наблюдение, тестирование.

32 занятие

Форма организации учебного процесса: групповая

Форма занятий: Круговая тренировка

Методы занятий: Игровой

Форма подведения итогов: соревнование

Литература

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
4. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

Авторские технологии:

1. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
2. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»
3. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

Комплексы «Степ-аэробики»

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспышную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ному назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ному вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступами в круг. Ходьба на ступах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют ступы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за ступами, по окончании музыки дети занимают ступ-платформу. Кому не достался ступ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.