

Управление образования Администрации Североуральского городского округа  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3»

Принята на заседании  
Педагогического совета МАДОУ № 3  
«16» августа 2023 года  
Протокол № 1



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ступеньки»  
Физкультурно – спортивная направленность  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
Л.Б. Мыгницкая,  
воспитатель, 1КК

Североуральск, 2023 год

## Содержание

1.	Основные характеристики	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	5
1.3.	Содержание Программы	6
	- учебный (тематический) план Программы	6
	- содержание учебного (тематического) плана Программы	6
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	13
2	Организационно – педагогические условия	14
2.1.	Условия реализации Программы	15
2.2.	Формы аттестации и оценочные материалы	16
3	Список литературы	18
4	Приложения	
	Приложение 1. Учебные план	20
	Приложение 2. Календарный учебный график	21
	Приложение 3. Диагностический инструментарий	

## 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы «Ступеньки»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ступенька» (далее – Программа) относится к физкультурно - спортивной направленности, предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Программа направлена на общее укрепление организма посредством занятий степ – аэробикой.

Актуальность Программы. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Эффективным инструментом в решении этой проблемы выступает степ – аэробика. Ведь главная задача педагога заинтересовать ребенка, привить у него чувство ответственности к своему телу и организму, воспринимать двигательную активность положительно и радостно.

К тому же степ - аэробика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживает на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Основанием для проектирования и реализации Программы являются следующие нормативно – правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г №329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Город Североуральск расположен в Свердловской области. Климатические условия этого региона контрастны: затяжная холодная зима и быстротечное лето. В таких условиях детский организм не получает множество витаминов, ухудшается общее самочувствие детей. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

**Адресат Программы** – обучающиеся дошкольного учреждения 5-7 лет, не имеющих медицинские или иные противопоказания к двигательной активности.

Дети старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) с удовольствием занимаются физкультурой, ритмическими танцами. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в двигательной активности, занятия по степ-аэробике обеспечивают условия для развития двигательной активности, самостоятельности, инициативы. С помощью физических упражнений, входящих в степ – аэробику, развиваются и укрепляются крупные мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов, нормализуются процессы напряжения и расслабления, они содействуют развитию также психофизических качеств ребенка. Выполнение общеразвивающих упражнений на степе влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения с мячом, тренажерами, помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить физическое развитие, а, значит, развить ребенка физически.

**Срок реализации и объем Программы** - 1 учебный год, объем реализации 72 часов, количество модулей – 1

**Уровень** – стартовый (ознакомительный) Количество обучающихся в группе – 10 человек

**Формы обучения:** очное, групповое

**Формы организации занятий:** диагностические, обучающие, комбинированные, итоговое – игровое.

**Режим занятий:**

Табл.1

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	16.30- 17.00		16.30-17.00	

Программа реализуется 2 раз в неделю по 1 занятию, всего 72 занятия в год.

Формой подведения итогов реализации общеразвивающей Программы является: диагностическое занятие, с целью выявления динамики обучающихся и итоговое, на котором обучающиеся демонстрируют приобретенные навыки на основании творческих заданий.

### **Цель и задачи Программы**

Цель Программы – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ – аэробики.

### **Задачи Программы**

#### Обучающие:

- познакомить с правилами безопасного поведения при занятиях на степ-платформе;
- познакомить с названием базовых шагов;
- формировать знания детей о пользе занятий степ-аэробикой;
- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на степ-платформе;
- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе;
- формировать умение выразительно двигаться в танце.
- формировать восприятие музыкальных образов и выразить их в движении, согласовывая движения с характером музыки.

#### Развивающие:

- развивать координацию движений и двигательную активность;
- развивать творческие способности;
- развивать мышечную силу, силовую выносливость;
- развивать координацию движений.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности;
- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость, терпение при выполнении упражнений;

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;
- воспитывать уверенность в своих силах.

## 1.1. Содержание Программы

### Учебно-тематический план

Табл.2

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формулы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Знакомство со степ - аэробикой</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Диагностические карты
1.2.	«Что такое степ – аэробика и ее польза?»	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Первые шаги в степ - аэробику</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Текущий контроль
2.1.	«Раз, два, три... игру начни!»	1		1	
2.2.	«Интересные шажки»	1		1	
2.3.	«Танцевальная разминка»	1		1	
2.4.	«Этюд «Волшебные игрушки»	1		1	
2.5.	«Песня солнца»	1		1	
2.6.	«Танцевальный калейдоскоп»	1		1	
2.7.	«Ножки – забияки»	1		1	
2.8.	«Веселая карусель»	1		1	
2.9.	«Мы – спортсмены»	1		1	
2.10.	«Веселые сказки»	1		1	
2.11.	«Полька»	1		1	
2.12.	«Пляски бабочек»	1		1	
2.13.	«Смешинки»	1		1	
2.14.	«Доброе настроение»	1		1	
<b>3.</b>	<b>Активные шаги</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
3.1.	«Цирковое представление»	1		1	
3.2.	«Вальс цветов»	1		1	
3.3.	«Пяточка- носочек»	1		1	
3.4.	«Корзиночка цветов»	1		1	
3.5.	«Прогулка по лесу»	1		1	
3.6.	«Веселая дудочка»	1		1	
3.7.	«Песенка речушки»	1		1	
3.8.	«Горный ручеек»	1		1	
3.9.	«Мы – друзья!»	1		1	
3.10.	«Вместе весело шагать»	1		1	
<b>4.</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	

4.1.	«Птички – невелички»	1		1	
4.2.	«Я – спортсмен»	1		1	
4.3.	«Спортлото»	1		1	
4.4.	«В гостях у сказки»	1		1	
4.5.	«Большие – маленькие»	1		1	
4.6.	«Песенка – чудесенка»	1		1	
4.7.	«Веселый зоопарк»	1		1	
4.8.	«Перышко»	1		1	
4.9.	«Солнечные лучики»	1		1	
4.10.	«Разноцветные льдинки»	1		1	
4.11.	«Тучка и дождик»	1		1	
4.12.	«Парад планет»	1		1	
<b>5.</b>	<b>Чунга - чанга</b>	12		12	
5.1.	«Путешествие на кораблике»	1		1	
5.2.	«Веселые обезьянки»	1		1	
5.3.	«Попугай»	1		1	
5.4.	«Цветочные фантазии»	1		1	
5.5.	«Банановое настроение»	1		1	
5.6.	«Апельсинки»	1		1	
5.7.	«Мы с дельфинами играли»	1		1	
5.8.	«Новые друзья»	1		1	
5.9.	«Тигрята и львята»	1		1	
5.10.	«Ура, каникулы»	1		1	
5.11.	«Чух, чух, вагончики»	1		1	
5.12.	«Станция «Ромашково»	1		1	
<b>6.</b>	<b>Умельцы</b>	17		17	
6.1.	«Маша и медведи»	1		1	
6.2.	«Репка»	1		1	
6.3.	«Теремок»	1		1	
6.4.	«Вершки и корешки»	1		1	
6.5.	«Царевна – лебедь»	1		1	
6.6.	«Лягушка – путешественница»	1		1	
6.7.	«Колобок»	1		1	
6.8.	«Волк и семеро козлят»	1		1	
6.9.	«Гуси – лебеди»	1		1	
6.10.	«Сивка – бурка»	1		1	
6.11.	«По - щучьему велению»	1		1	
6.12.	«Золотой петушок»	1		1	
6.13.	«Морозко»	1		1	
6.14.	«Серебряное копытце»	1		1	
6.15.	«Снегурочка»	1		1	
6.16.	«Руковичка»	1		1	
6.17.	Крошечка – хаврошечка»	1		1	
<b>7</b>	<b>Вот, что мы умеем</b>	3		3	
7.1.	«Музыкальный спектакль»	1		1	Текущий контроль
7.2.	«Итоговое диагностическое занятие»	1		1	Диагностика, заполнение



7.3.	«Итоговое диагностическое занятие»	1		1	диагностических карт
<b>Итого</b>		72	2	70	

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Знакомство с степ – аэробикой

#### 1.1. Первичное диагностическое обследование. Диагностическое занятие

Практика. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как равновесие, чувство ритма и координационные способности.

#### 1.2. Диагностическое занятие

Практика. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как равновесие, чувство ритма и координационные способности.

#### 1.3. «Что такое степ – аэробика и ее польза?»

Теория. Ознакомление детей с историей возникновения степ – аэробики, просмотр мультимедийной презентации.

#### 1.4. «Что такое степ – аэробика и ее польза?»

Теория. Ознакомление детей с пользой для организма от занятий степ - аэробикой, посредством беседы с медицинским персоналом учреждения.

### 2. Первые шаги в степ - аэробику

#### 2.1. «Раз, два, три...игру начни»

Практика. Проведение разминки. Разучивание различных подходов к степ – платформе.

Подвижная игра «Кто быстрее». Дыхательное упражнение «Ветерок».

#### 2.2. «Интересные шажки»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Step-touch (степ-тач).

Проведение упражнения на развитие ориентировки в пространстве, формирование умения двигаться в общем темпе. Упражнение на восстановление дыхания «Мельница».

#### 2.3. «Танцевальная разминка»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Step-touch, с использованием музыкального этюда. Подвижная игра «Бездомный заяц». Упражнение «Насос».

#### 2.4. Этюд «Волшебные игрушки»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Step-touch в музыкально-ритмической композиции. Упражнение на развитие мышечной силы ног. Релаксация на расслабление мышц ног.

#### 2.5. «Песня солнца»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Basic step (бэйсик-степ). Обучение подъема и спуска приставным шагом на степ платформе. Подвижная игра «Пингвины». Рефлексия.

#### 2.6. «Танцевальный калейдоскоп»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Basic step. Упражнение на чередование приставного шага с подниманием и опусканием рук. Логоритмическое упражнение «Шел по лесу ёж».

#### 2.7. «Ножки – забияки»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Basic step. Упражнение на закрепление разученного упражнения с различной вариацией рук. Игровое упражнение с парашютом.

#### 2.8. «Веселая карусель»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Basic step в ритмической гимнастике. Упражнение на развитие умения стоять твердо на степ платформе. Дыхательная гимнастика «Часики».

#### 2.9. «Мы – спортсмены»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Step-up (степ-ап). Упражнение на закрепления понятий «право», «лево». Подвижная игра «Пингвины». Рефлексия.

#### 2.10. «Веселые сказки»

Практика: Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Step-up. Упражнения на развитие пластики, посредством игрового стретчинга.

#### 2.11. «Полька»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Step-up. Упражнения на развитие равновесия, гибкости, силы ног. Дыхательное упражнение «Насос».

#### 2.12. «Пляски бабочки»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага. Упражнения на закрепление разученных шагов. Игра малой подвижности «Маланья».

#### 2.13. «Смешинка»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Knee-up (шаг-колени). Упражнения на закрепления основных подходов в степ - аэробике, упражнение на умение сочетать движения с музыкой. Упражнения на релаксацию «В лесу».

#### 2.14. «Доброе настроение»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Knee-up. Упражнение на умение двигаться в такт музыке. Музыкальный этюд на восстановление дыхания.

### **3. Активные шаги**

#### **3.1. «Цирковое представление»**

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Knee-up. Упражнение на развитие умения работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Подвижная игра с игровым оборудованием «Парашют».

#### **3.2. «Вальс Цветов»**

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Knee-up. Подвижная игра «Самый ловкий». Дыхательная гимнастика «Прогулка в лесу».

#### **3.3. «Пяточка – носочек»**

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Step-kick (шаг-кик). Выполнение степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Подвижная игра «Разноцветный мячик».

#### **3.4. «Корзиночка цветов»**

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Step-kick. Комплекс упражнений на длительность выдоха.

#### **3.5. «Прогулка по лесу»**

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Step-kick. Разучивание танцевально-ритмической гимнастики с элементами аэробного шага Step-kick. Игра малой подвижности «Отгадай по голосу».

#### **3.6. «Веселая дудочка»**

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Step-kick. Самостоятельная деятельность детей при выборе подвижной игры.

#### **3.7. «Песенка речушки»**

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Step-back. Выполнение упражнения «шаг с захлестом». Подвижная игра «Паук». Релаксация.

#### **3.8. «Горный ручеек»**

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Step-back. Подвижная игра «Два Мороза».

#### **3.9. «Мы – друзья!»**

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Step-back. Укрепление мышечного корсета посредством упражнений игрового стретчинга «Лодочка», «Березка», «Мостик».

### 3.10. «Вместе весело шагать»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Step-back. Упражнение на развитие координации у детей «Цапля», «Оловянный солдатик».

## 4. Танцевальные этюды

### 4.1. «Птички – невелички»

Практика. Проведение разминки. Повторение ранее разученных аэробных шагов. Упражнения на закрепление длительности выдоха «Насос», «Мельница».

### 4.2. «Я – спортсмен»

Практика. Проведение разминки. Разучивание танцевально-ритмической гимнастики с ранее разученными аэробными шагами. Развивать умение двигаться в заданном темпе.

### 4.3. «Спортлото»

Практика. Проведение разминки. Закрепление танцевально-ритмической гимнастики. Упражнение на умение согласовывать движение рук и ног.

### 4.4. «В гостях у сказки»

Практика. Проведение музыкально-ритмической сказки.

### 4.5. «Большие – маленькие»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Basic-over. Проведение упражнений на обучение аэробного шага Basic-over. Подвижная игра «Караси». Логоритмическое упражнение «Снежинка».

### 4.6. «Песенка – чудесенка»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Basic-over. Повторение ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов и движений.

### 4.7. «Веселый зоопарк»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Basic-over. Музыкальный этюд «Мы можем все». Релаксация «Котята».

### 4.8. «Перышко»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Basic-over. Проведение упражнений на совершенствование согласованности работы рук и ног. Дыхательная гимнастика «Самолет».

### 4.9. «Солнечные лучики»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом V-step. Обучение работать по картам – схемам. Дыхательная гимнастика «Самолет».

### 4.10. «Разноцветные льдинки»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага V-step. Проведение упражнений на развитие точности движений «Акробат», «Гимнаст». Подвижная игра «Атомы».

#### 4.11. «Тучка и дождик»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага V-step. Проведение упражнений на развитие быстроты, умения работать в общем темпе с предметами-лентами. Дыхательная гимнастика «Шарик».

#### 4.12. «Парад планет»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага V-step. Разучивание парного музыкального этюда. Релаксация.

### 5. «Чунга – чанга»

#### 5.1. «Путешествие на кораблике»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с танцевальным движением Mambo. Развитие умения согласовывать движения с темпом музыки.

#### 5.2. «Веселые обезьянки»

Практика. Проведение разминки. Разучивание танцевального движения Mambo. Проведение упражнений на темп музыкального произведения (быстро, медленно). Подвижная игра «Баба-яга».

#### 4.3. «Попугаи»

Практика. Проведение разминки. Повторение танцевального движения Mambo в музыкальном этюде. Проведение упражнений на развитие координации. Дыхательная гимнастика «Погонщики», «Ладочки».

#### 5.4. «Цветочная фантазия»

Практика. Проведение разминки. Проведение упражнений на закрепление танцевального шага в ритмической гимнастике. Дыхательная гимнастика «Кошка».

#### 5.5. «Банановое настроение»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Turn step. Подвижная игра «Мазай». Релаксация.

#### 5.6. «Апельсинки»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Turn step. Подвижная игра с игровым оборудованием «Параплан». Ходьба на восстановление дыхания.

#### 5.7. «Мы с дельфинами играли»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Turn step в музыкально-ритмической композиции. Дыхательная гимнастика «Кошка», «Насос».

#### 5.8. «Новые друзья»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Turn step. Проведение упражнений на закрепление умения работать по сигналу и в заданном общем темпе. Игра малой подвижности «Тише едешь».

#### 5.9. «Тигрята и львята»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Sraddie up. Повторение понятий вправо, влево. Подвижная игра «Караси».

#### 5.10. «Ура, каникулы!»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Sraddie up. Работа с лентами. Игра малой подвижности «Белый медведь и моржи».

#### 5.11. «Чух, чух, вагончики»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Sraddie up. Разучивание ритмичной гимнастики с лентами «На крутом бережку». Упражнение на дыхание «Ёж».

#### 5.12. «Станция «Ромашково»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Sraddie up. Повторение ритмической гимнастики с лентами «На крутом бережку».

### 6. Умельцы

#### 6.1. «Маша и медведи»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с танцевальным движением Cha-cha-cha (ча-ча-ча). Проведение упражнений на развитие глазомера. Подвижная игра «Кто точнее». Дыхательное упражнение «Цветы».

#### 6.2. «Репка»

Практика. Проведение разминки. Разучивание танцевального движения Cha-cha-cha. Развитие мышечной силы ног. Проведение упражнений игрового стретчинга «Крокодил».

#### 6.3. «Теремок»

Практика. Проведение разминки. Повторение танцевального движения Cha-cha-cha. Упражнения игрового стретчинга «Лодочка», «Мостик», «Березка».

#### 6.4. «Вершки и корешки»

Практика. Проведение разминки. Закрепление танцевального движения Cha-cha-cha в ритмической гимнастике. Дыхательная гимнастика «Трубач», «Кто дольше протянет звук (а)».

#### 6.5. «Царевна лебедь»

Практика. Проведение разминки. Ознакомление с аэробным шагом Over the top. Обучение перешагиванию через степ-платформу. Подвижная игра «Домовой». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

#### 6.6. «Лягушка – путешественница»

Практика. Проведение разминки. Разучивание аэробного шага Over the top. Работа с малыми мячами. Проведение упражнений на умение согласовывать движения рук с предметами в такт музыки. Повторение упражнений игрового стретчинга «Мостик», «Березка», «Лодочка».

#### 6.7. «Колобок»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробного шага Over the top. Проведение упражнения с малыми мячами. Дыхательная гимнастика (по Е.Н. Стрельниковой) «Кошка», «Насос».

#### 6.8. «Волк и семеро козлят»

Практика. Проведение разминки. Закрепление аэробного шага Over the top в ритмической гимнастике с малыми мячами. Подвижная игра «Рыбак и рыбка». Игра малой подвижности «Тише едешь».

#### 6.9. «Гуси – лебеди»

Практика. Разучивание музыкально-ритмических композиций со степ – платформой «Гномики» и «Утренняя песня». Подвижная игра «Одуванчик». Релаксация.

#### 6.10. «Сивка Бурка»

Практика. Разучивание музыкально – ритмических композиций со степ – платформой «Танец леса», «Песня Белоснежки». Подвижная игра «Комар». Логоритмическое упражнение «Бабочка».

#### 6.11. «По – щучьему велению»

Практика. Проведение разминки. Повторение строевых упражнений «Противоход», «Движение в обход». Подвижная игра «Кролики». Релаксация.

#### 6.12. «Золотой петушок»

Практика. Повторение строевых упражнений: «Размыкание», «Смыкание». «Движение в обход». Разучивание музыкально – ритмического этюда «Спокойной ночи».

#### 6.13. «Морозко»

Практика. Проведение разминки. Проведение упражнений на развитие координации движений, ловкости, быстроты в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Подвижная игра «Найди уголок». Разучивание танца «Белоснежка».

#### 6.14. «Серебряное копытце»

Практика. Проведение разминки. Проведение упражнений на развитие ловкости, быстроты, умение ориентироваться в пространстве через подвижные игры на степях: ««Физкульт - ура!», «Бездомный заяц», «Маланья», «Караси». Дыхательная гимнастика «Насос», «Трубач». Разучивание танца «Белоснежка».

#### 6.15. «Снегурочка»

Практика. Проведение разминки. Проведение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости, выносливости. Проведение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы: «Волны шипят», «Насос», «Ныряние», «Подуем». Проведение упражнений на формирование осанки: «По-турецки», «Шарик красный надуваем», «Плаваем».

#### 6.16. «Руковичка»

Практика. Проведение разминки. Проведение упражнений на развитие силы, гибкости. Релаксация, учить детей правильно расслабляться. Упражнения: «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

#### 6.17. «Крошечка – ховрошечка»

Практика. Проведение разминки. Повторение аэробных шагов Step-touch, Step-up, Шаг-колени в ритмических гимнастике. Игра малой подвижности «Колечко». Проведение комплекса упражнений на укрепление грудного дыхания по Е.Н. Стрельниковой.

### 7. Вот, что мы умеем

#### 7.1. «Музыкальный спектакль»

Практика. Выступление с танцем «Белоснежка».

#### 7.2. «Итоговое диагностическое занятие»

Практика. Проведение разминки. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота.

#### 7.3. «Итоговое диагностическое занятие»

Практика. Проведение разминки. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, общих физических качеств, такие как равновесие, чувство ритма и координационные способности.

### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

По итогам освоения общеразвивающей Программы, обучающиеся будут владеть следующими знаниями:

***Предметными:***



- обладает знаниями о степ – аэробики , как форма аэробных упражнений;
- обладает знаниями правил безопасности на степ-платформе;
- обладает знаниями терминологии шагов и пониманием пользы от занятий на степ-платформе.

***Метапредметные:***

- владеет восприятием музыкальных образов;
- умеет выражать музыкальные образы в движении, согласовывая движения с характером музыки;
- умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе;
- уметь упражняться в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на степ-платформе.

***Личностные:***

- настойчив в достижении поставленной цели, проявлять ответственность, дисциплинированность, внимательность;
- умеет работать в коллективе, находить общий язык со сверстниками.

## 2. Организационно – педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 полугодие	06 сентября 2023 года	28 декабря 2023 года	17 недель	32 часа	2 раза в неделю по одному учебному часу
<b>2 полугодие</b>	<b>09 января 2024 года</b>	<b>28 мая 2024 года</b>	<b>19 недель</b>	<b>40 часов</b>	

### 2.2. Условия реализации Программы

Реализация Программы строится на принципах: «от простого к сложному». На первых занятиях используется метод сходства, где при подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений., постепенно добавляется 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. В дальнейшем подключаются методы повторений, музыкальной интерпретации, блоков.

Комбинированные, обучающие занятия, состоящие из практической частей, являются основной формой реализации данной Программы.

При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

- демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения и наблюдают за показом педагога;
- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- творческая (танцы и этюды), когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий).

### Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально- технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. При реализации Программы используются методические пособия, дидактические материалы, аудиотека. атрибуты.

Для успешного проведения занятий и реализации Программы в полном объеме организованы и приобретены:

инфраструктура организации и оборудование:

- спортивный зал, оснащенный:
- степ –платформа (детская)- 10 шт;
- степ – платформа для педагога – 1шт;
- коврики индивидуальные – 20 шт;
- оборудование для общеразвивающих упражнений:
- ленточки на кольцах- 20шт,
- флажки-20 шт;
- гантели – 20 шт;
- мячи средние-10шт;
- мячи большие – 10 шт;
- колонка, аудио материал;
- ленты - 20шт.

#### **Методы обучения, используемые при реализации Программы и организации образовательной деятельности:**

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. 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. Исследовательский. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.

### **Кадровые условия реализации Программы**

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629, педагогическую деятельность по реализации Программы могут осуществлять лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) – (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н).

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Результативность обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Большая часть занятий отводится практической работе.

Содержание и объем материала, подлежащего проверке, определяется Программой. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по окончании изучения каждой темы – выполнением практических заданий, Промежуточный контроль проходит в середине учебного года в форме открытого занятия. На основании практических заданий и методе включенного наблюдения заполняются карты оценивания динамики приобретенных обучающимися двигательных навыков, согласно задачам Программы, в середине и в конце года.

Диагностика освоения детьми программного содержания, на основании карт оценивания, проводится два раза в год: промежуточная – в середине года и итоговая – в конце года.

Формы проведения аттестации:

- практическое задание;
- открытое занятие;
- метод включенного наблюдения.

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

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги), развитию основных физических качеств, чувство ритма.

1. Step-touch
2. Basic step
3. Step up.
4. Knee-up
5. Step-kick
6. Step-back.
7. Basic-over.
8. V-step
9. Turn step
10. Sraddie up
11. Cha-cha-cha
12. Over the top
13. Mambo
14. Step-cross

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 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.

## 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 также оценивается характер балансировки.

	5	6	7
	низкий	средний	высокий
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)

### II. Гибкость.

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

	Уровень	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### 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.

### Быстрота

		5	6	7
		низкий	средний	высокий
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

### IV. Координационные способности

		5	6	7
		низкий	средний	высокий
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	Девочка	13,0	12,1	11,0

## **Список используемых источников:**

### **Для педагогов:**

1. Сайкина Е.Г, Кузьмина С.В - Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС,2021г
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2017г
3. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М.Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. - 214с.
4. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Изд- во СибГУФК, 2019. -- 68 с.
5. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. 292 с.
6. Е. Н. Стрельникова. Дыхательная гимнастика – М: РИПОЛ,2017. 64с.

### **Для воспитанников:**

1. А. Бах «Надо спортом заниматься»
2. А. Барто «Зарядка»
3. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка.
4. Е. Канн «Наша зарядка»
5. Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»
6. А. Павлова «Весёлая зарядка»
7. В. Сулова «Про Юру и физкультуру»
8. <https://www.youtube.com/watch?v=IHOEkJMU1Ao>



## Календарный учебный график

Содержание	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) «Ступенька»
Начало 2023 - 2024 учебного года	05 сентября 2023 года
Окончание 2023-2024 учебного года	28 мая 2024 года
Продолжительность учебного года всего, в том числе:	36 недель
- первого полугодия	17 недель
- второго полугодия	19 недель
Продолжительность недели	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки (ООД)	60 минут

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеразвивающей программы «Ступенька» на 2023-2024 учебный год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Дата
		всего	теория	практик а	
1	Первичное диагностическое обследование и	2	-	2	05 сентября/ 07 сентября
2	Вводное	2	2	2	12 сентября/14 сентября
3	Обучающее	1	-	1	19 сентября
4	Комбинированное	3	-	3	21 сентября/26 сентября/28 сентября
5	Обучающее	1	-	1	03 октября
6	Комбинированное	3	-	3	05 октября/10 октября/12 октября
7	Обучающее	1	-	1	17 октября
	Комбинированное	3	-	3	19 октября/ 24 октября/26 октября
8	Обучающее	1	-	1	31 октября
9	Комбинированное	3	-	3	02 ноября/07 ноября/09 ноября 2022
10	Обучающее	1	-	1	14 ноября
11	Комбинированное	3	-	3	16 ноября/21 ноября/23 ноября
12	Обучающее	1	-	1	28 ноября
13	Комбинированное	3	-	3	30 ноября/05 декабря/07 декабря
14	Обучающее	1	-	1	12 декабря
15	Комбинированное	3	-	3	14 декабря/19 декабря/21 декабря
16	Игровое-итоговое	1	-	1	26 декабря

17	Комбинированное	3	-	3	09 января/11 января/16 января
18	Обучающее	1	-	1	18 января
19	Комбинированное	3	-	3	23 января/25 января/30 января
20	Обучающее	1	-	1	01 февраля
21	Комбинированное	3	-	3	06 февраля/08 февраля/13 февраля
22	Обучающее	1	-	1	15 февраля
23	Комбинированное	3	-	3	20 февраля/22 февраля/27 февраля
24	Обучающее	1	-	1	29 февраля
25	Комбинированное	3	-	3	05 марта/07 марта/12 марта
26	Обучающее	1	-	1	14 марта
27	Комбинированное	3	-	3	19 марта/21 марта/26 марта
28	Обучающее	1	-	1	28 марта
29	Комбинированное	3	-	3	02 апреля/04 апреля/09 апреля
30	Обучающее	1	-	1	11 апреля
31	Комбинированное	3	-	3	16 апреля/18 апреля/23 апреля
32	Обучающее	1	-	1	25 апреля
33	Комбинированное	3	-	3	30 апреля/07 мая /14 мая
32	Игровое-итоговое	3	-	3	16 мая/21 мая
33	Диагностическое	3	-	3	23 мая/28 мая







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049259

Владелец Росолова Елена Владимировна

Действителен с 22.09.2023 по 21.09.2024