

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. Мытницкая,
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 быстрое 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 ПрограммыОбучающие:

- 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 выражать 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	
1.	Знакомство со степ - аэробикой	4	2	2	
1.1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Диагностические карты
1.2.	«Что такое степ – аэробика и ее польза?»	2	2	-	
2.	Первые шаги в степ - аэробику	14	-	14	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	
3.	Активные шаги	10		10	
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	

4.	Танцевальные этюды	12		12	
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	
5.	Чунга - чанга	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	
6.	Умельцы	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	
7	Вот, что мы умеем	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
Итого		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 «Паращют».

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. «Попугай»

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

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 «Парашют». 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 берегу». Упражнение на дыхание «Ёж».

5.12. «Станция «Ромашково»

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

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-колесо 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
2 полугодие	09 января 2024 года	28 мая 2024 года	19 недель	40 часов	одному учебному часу

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>

Приложение 1

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	практика	
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

**Карта диагностического обследования
по дополнительной программе «Ступеньки» на конец учебного года**

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340087

Владелец Росолова Елена Владимировна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026