

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 90»

Принято
на Педагогическом совете № 1
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 90» А. В. Мельникова
Приказ № 96 от 29 августа 2025 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивная карусель»

для детей 6 – 7 лет

физкультурно – спортивной направленности

срок реализации программы - 1 год

(уровень сложности – ознакомительный)

Авторы – составители:
Матвеева Лидия Валентиновна,
старший воспитатель,
Низова Раиса Германовна,
инструктор по физической культуре

Муром, 2025 г

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики Программы

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель, задачи.....	5
1.3.	Содержание Программы.....	
1.3.1.	Учебный план.....	6
1.3.2.	Календарно – тематический план.....	9
1.3.3.	Содержание учебного плана.....	12
1.4.	Планируемые результаты	26

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график.....	27
2.2.	Условия реализации программы.....	
2.2.1.	Материально – техническое обеспечение.....	27
2.2.2.	Информационное обеспечение.....	27
2.2.3.	Кадровое обеспечение.....	28
2.3.	Формы аттестации.....	28
2.4.	Оценочные материалы.....	29
2.5.	Методические материалы.....	29
2.6.	Список используемой литературы.....	31

Раздел 1. Основные характеристики Программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» разработана в соответствии с:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 г «Об образовании в РФ»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172) Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июня 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа дополнительного образования «Спортивная карусель» **физкультурно - спортивной направленности** предназначена для обучения **детей 6 - 7 лет** степ – аэробике.

Актуальность

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step».

Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный плюс от занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а самое главное, что такая форма физической деятельности интересна самим детям.

Отличительной особенностью программы является то, что степ - аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25-30 мин. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Данная Программа **предназначена** для работы с детьми 6-7 лет.

В Программе учитываются **физические возрастные особенности**, которые характерны детям старшего дошкольного возраста:

1. У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими.
2. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.
3. В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира.
4. У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.
5. В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более

интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Форма обучения детей по Программе – очная.

Срок освоения Программы – 1 год.

Объем освоения Программы – 8 месяцев (с октября по май), в количестве – 64 академических часа: 2 часа в неделю, 8 занятий в месяц (в работе с детьми старшего дошкольного возраста занятие по дополнительным программам длительностью в 1 академический час = 30 минут).

Особенности организации образовательного процесса.

Дети подготовительного возраста (можно из разных групп одного возраста) объединяются в одну группу количеством 14 человек (по количеству степ – платформ), одна степ – платформа у педагога. Группы формируются согласно желанию родителей и приказа заведующего. При большом количестве желающих детей формируются несколько параллельных групп с количеством детей в каждой не более 14 человек. Состав группы (групп) в учебном году – постоянный. При этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- нормы нагрузки на ребенка.

Режим занятий, периодичность, продолжительность:

Образовательная деятельность проходит во второй половине дня, 2 раза в неделю. Длительность занятия – 30 минут, что соответствует 1 академическому часу в работе с дошкольниками в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20.

Количество часов в неделю – 2 академических часа (1 час), количество часов в месяц – 8 академических часов (4 часа), количество часов в учебном году – 64 академических часа (32 часа).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель – развитие двигательной активности детей подготовительного к школе возраста посредством степ-аэробики, музыки и ритмических движений.

Основные воспитательные задачи

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

Основные развивающие задачи

1. Осуществлять профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата.
2. Способствовать развитию функциональных систем организма.
3. Развивать гибкость, пластичность.

Основные образовательные задачи

1. Обучить технике степ – аэробики.
2. Познакомить с правилами техники безопасности при занятиях на степ платформах.

2.3. Содержание Программы

2.3.1 Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Октябрь	Комплекс № 1 1. Степ – аэробика – ознакомительное. 2. Степ – аэробика – ознакомительное. 3. «Раз ступенька, два ступенька». 4. «Раз ступенька, два ступенька». 5. Базовые шаги «Степ – тач». 6. Базовые шаги «Бейсик – степ». 7. Базовые шаги «Ви – степ». 8. «Раз, два, три - повтори».	8	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
2. Ноябрь	Комплекс № 2 1. Базовые шаги «Степ – ап». 2. Базовые шаги «Степ – захлест». 3. Базовые шаги «Топ – ап». 4. Базовые шаги «шаг - колено». 5. Базовые шаги – шаг «Крест». 6. Базовые шаги – шаг «Ниап, кик». 7. Базовые шаги – шаг «Мамбо». 8. Комплекс 1, первая часть.	8	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
3. Декабрь	Комплекс № 3 1. «Раз ступенька, два ступенька». 2. Базовые шаги «Степ – тач». 3. Базовые шаги «Бейсик – степ». 4. Базовые шаги «Ви – степ».	8	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5

	5. «Раз, два, три - повтори». 6. Базовые шаги «Степ – ап». 7. Базовые шаги «Степ – захлест». 8. Базовые шаги «Топ – ап».			1 1 1 1
4. Январь	Комплекс № 4 1. Базовые шаги – шаг «Крест». 2. Базовые шаги – шаг «Ниап, кик». 3. Базовые шаги – шаг «Мамбо». 4. Базовые шаги «шаг - колено». 5. Базовые шаги «Кни – ап» мах в сторону. 6. Базовые шаги - шаг – «Бэк». 7. Комплекс №3. 8. Непоседы «Барбарики»	8	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
5. Февраль	Комплекс № 5 1. Непоседы «Барбарики». 2. Непоседы «Барбарики». 3. Непоседы «Барбарики». 4. Непоседы «Барбарики». 5. Непоседы «Барбарики». 6. Непоседы «Барбарики». 7. «Веселое кружение». 8. «Раз прыжок, два прыжок».	8	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
6. Март	Комплекс № 6 1. «Мой веселый, звонкий мяч». 2. «Мой веселый, звонкий мяч». 3. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной». 4. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной». 5. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной». 6. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной». 7. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной». 8. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной».	8	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
7. Апрель	Комплекс № 7 1. Базовые шаги в диагональном направлении. 2. Комплекс с мячом «когда мои друзья со мной». 3. Базовые шаги в диагональном направлении. Комплекс «Неразлучные друзья».	8	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5

	4. Подскоки. Комплекс «Неразлучные друзья». 5. «Неразлучные друзья». 6. Комплекс «Неразлучные друзья». 7. Комплекс «Неразлучные друзья». 8. Комплекс №7		0,5	0,5 1 1 1 1
8. Май	Комплекс № 8 1. Комплекс «Неразлучные друзья». 2. «Неразлучные друзья». 3. Комплекс «Неразлучные друзья». 4. «Веселый тренинг». 5. «Веселый тренинг». 6. «Веселый тренинг». 7. Диагностические мероприятия. 8. Итоговое занятие.	6 1 1	<u>0,5</u> 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1	<u>0,5</u> 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1
	Итого			64 часа

Опираясь на авторские технологии, такие как «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина), «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник), «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова), были разработаны комплексы упражнений на степе.

1.3.2. Календарно-тематический план

№	Месяц	Тема	Содержание	Кол-во занятий
1.	Октябрь	Комплекс № 1	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз. 4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону. 5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками! 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8
2.	Ноябрь	Комплекс № 2	Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия). Основная часть. 1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. 5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8

3.	Декабрь	Комплекс № 3	Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. 4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. 5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (<i>игровые действия выполняются в соответствии с текстом</i>) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица?» Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (<i>каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ</i>). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8
4.	Январь	Комплекс № 4	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза). 7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры. 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8

5	Февраль	Комплекс № 5	Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). 3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия). Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз). 2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью. 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз). 4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза). 5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз). 6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками). 7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. 8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза). 9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». <i>Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:</i> Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! <i>С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.</i> 10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8
6	Март	Комплекс № 6	Подготовительная часть. 3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). 2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом. 6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз). 7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой. 8. Подвижная игра «Скворечники». <i>Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.</i> 9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8

7	Апрель	Комплекс № 7	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). Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. 2. Шаг со степа в сторону, чередуются 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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. 7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 8. Ходьба на степе, бодро работая руками. 9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками! 10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	8
8		Комплекс № 8	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. 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 степа. Назад от степа. 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. 5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на степе в полуприседанием. 7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	6

Диагностические мероприятия

2

1.3.3. Содержание учебного плана

Тема 1.1. Степ – аэробика – ознакомительное.

Теория

Ознакомление с термином «степ – аэробика». Сведения о пользе занятий степ – аэробикой.

Практика

Задания. Добиться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 1.2. Степ – аэробика – ознакомительное.

Теория

Ознакомление с термином «степ – аэробика». Сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Знакомство со степ – платформой.

Практика

Задания. Сохранять дистанцию во время ходьбы. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 1.3. «Раз ступенька, два ступенька».

Теория

Просмотр презентаций, показ комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. Основные правила подъема на степ – платформу.

Практика

Задания. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 1.4. «Раз ступенька, два ступенька».

Теория

Знакомство с основными подходами в степ – аэробике. Обучение детей принятию правильного исходного положения всех частей тела.

Практика

Задания. Сохранять дистанцию во время ходьбы. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 1.5. Базовые шаги «Степ – тач».

Теория

Обучения сочетания движения с музыкой. Знакомство с базовым шагом «Степ – тач». Показ правильного его выполнения.

Практика

Задания. Разучить базовый шаг сначала под счет, затем под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 1.6. Базовые шаги «Бейсик – степ».

Теория

Закрепление знания базового шага «Степ – тач». Знакомство с базовым шагом «Бейсик – степ». Показ правильного его выполнения.

Практика

Задания. Разучить базовый шаг под счет, затем под музыку. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 1.7. Базовые шаги «Ви – степ».

Теория

Разучивание базового шага «Ви – степ». Закрепление знаний изученных базовых шагов «Бейсик – степ», «Степ – тач».

Практика

Задания. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 1.8. «Раз, два, три – повтори».

Теория

Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов, закрепление двигательных умений и знаний правил в играх и упражнениях.

Практика

Задания. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 2.1. Базовые шаги «Степ – ап».

Теория

Разучивание базового шага «Степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов.

Практика

Задания. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 2.2. Базовые шаги «Степ – захлест».

Теория

Разучивание базового шага «Степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3-4х изученных шагов, комбинирование мини-комплекса с танцевальными комбинациями. Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 2.3. Базовые шаги «Топ – ап».

Теория

Разучивание «топ – ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест», совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Практика

Задания. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 2.4. Базовые шаги. «Шаг – колено».

Теория

Разучивание базового шага «Шаг – колено» - шаг с подъемом колена, повторение основных изученных шагов.

Практика

Задания. Отработать выученные комбинации. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 2.5. Базовые шаги – шаг «Крест».

Теория

Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов.

Практика

Задания. Отработать выученные комбинации. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 2.6. Базовые шаги «Ниап, кик».

Теория

Разучивание шагов «Ниап», «Кик», повторение изученных шагов.

Практика

Задания. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 2.7. Базовые шаги «Мамбо».

Теория

Разучивание шага «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук.

Практика

Задания. Отработать выученные комбинации. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 2.8. Комплекс №1, первая часть.

Теория

Разучивание первой части комплекса №1 под счет.

Практика

Задания. Отработать изученные шаги. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3.1. «Раз ступенька, два ступенька».

Теория

Разучивание второй части комплекса № 1 под счет.

Практика

Задания. Совершенствовать, отработать выученные комбинации. Работать над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3.2. Базовые шаги «Степ - тач».

Теория

Разучивание третьей части комплекса №1 под счет.

Практика

Задания. Совершенствовать, отработать выученные комбинации. Работать над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3.3. Базовые шаги «Бейсик – степ».

Теория

Представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ – аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика

Задания. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 3.4. Базовые шаги «Ви – степ».

Теория

Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Практика

Задания. Совершенствовать комплекс №1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3.5. «Раз, два, три – повтори».

Теория

Разучивание правильного выполнения степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Побуждение к проявлению творчества в двигательной активности.

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений комплекса №1 под музыку. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3.6. Базовые шаги «Степ – ап».

Теория

Повторение базового шага «Степ – ап». Побуждение к проявлению творчества в двигательной активности.

Практика

Задания. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 3.7. Базовые шаги «Степ – захлест».

Теория

Побуждение к проявлению творчества в двигательной активности.

Практика

Задания. Совершенствовать разученный шаг. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 3.8. Базовые шаги «Топ – ап».

Теория

Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Практика

Задания. Совершенствовать выученные комбинации. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 4.1. Базовые шаги. Шаг «Крест».

Теория

Закрепление двух частей комплекса №2 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движения рук и ног.

Практика

Задания. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 4.2. Базовые шаги. Шаги «Ниап, кик».

Теория

Совершенствование комплекса №2 подготовительной и основной части, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.

Практика

Задания. Выполнять упражнения в соответствии с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 4.3. Базовые шаги. Шаг «Мамбо».

Теория

Работа над заключительной частью комплекса № 2 под счет. Работа над ритмическим рисунком.

Практика

Задания. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки. Укреплять дыхательную систему.

Тема 4.4. Базовые шаги. «Шаг - колено».

Теория

Совершенствование базового шага «Шаг – колено» - шаг с подъемом колена, повторение основных изученных шагов.

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений базового шага «Шаг – колено», над синхронным выполнением движений рук и ног. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 4.5. Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону.

Теория

Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону.

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений базового шага «Кни ап», над синхронным выполнением движений рук и ног. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 4.6. Базовые шаги. Шаг «Бэк».

Теория

Знакомство с базовым шагом «Бэк». Разучивание упражнения шаг «Бэк».

Практика

Задания. Закрепить разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс №2 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 4.7. Комплекс №3.

Теория

Повторение знаний комплекса №3.

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений комплекса №3 под музыку. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 4.8. Непоседы «Барбарики».

Теория

Разучивание комплекса степ – аэробики «Непоседы».

Практика

Задания. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальными указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Темы 5.1, 5.2. Непоседы «Барбарики».

Теория

Совершенствование мини-комплекса степ – аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике.

Практика

Задания. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальными указаниями. Упражнение на расслабление и дыхание.

Темы 5.3, 5.4. Непоседы «Барбарики».

Теория

Закрепление полученных знаний комплекса степ – аэробики.

Практика

Задания. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальными указаниями. Упражнение на расслабление и дыхание.

Тема 5.5. Непоседы «Барбарики».

Теория

Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальными указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 5.6. Непоседы «Барбарики».

Теория

Повторение мини-комплекса степ – аэробики.

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 5.7. «Веселое кружение».

Теория

Разучивание кружения на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.

Практика

Задания. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 5.8. «Раз прыжок, два прыжок».

Теория

Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций.

Практика

Задания. Выполнить прыжковые упражнения. Повторить кружения на степ – платформе. Закрепить базовые шаги. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 6.1. «Мой веселый звонкий мяч».

Теория

Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.

Практика

Задания. Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 6.2. «Мой веселый звонкий мяч».

Теория

Повторение упражнений с мячом.

Практика

Задания. Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 6.3. Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной».

Теория

Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе.

Практика

Задания. Закрепить изученные базовые шаги. Упражнение на расслабление и дыхание.

Темы 6.4, 6.5. Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной».

Теория

Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2, 3 куплет под счет в медленном темпе.

Практика

Задания. Закрепить 1 куплет и припев под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 6.6. Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной».

Теория

Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе.

Практика

Задания. Совершенствовать комплекс с мячом под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Темы 6.7, 6.8. Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной».

Теория

Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе.

Практика

Задания. Закрепить движения комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работая над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление.

Тема 7.1. Базовые шаги в диагональном направлении.

Теория

Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.

Практика

Задания. Отработать движения комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 7.2. Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной».

Теория

Совершенствование выполнения базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы

Практика

Задания. Работать над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 7.3. Базовые шаги в диагональном направлении. Комплекс «Неразлучные друзья».

Теория

Разучивание комплекса «Неразлучные друзья» 1 куплет и припев под счет. Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на дыхание и расслабление.

Тема 7.4. Подскоки. Комплекс «Неразлучные друзья».

Теория

Разучивание подскоков (наскок на платформу на одну ногу). Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Отработать движения комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» 1 куплета и припева под музыку. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 7.5. «Неразлучные друзья»

Теория

Совершенствование подскоков (наскок на платформу на одну ногу). Разучивание движений комплекса «Неразлучные друзья» 2, 3 куплетов под счет. Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 7.6. Комплекс «Неразлучные друзья».

Теория

Разучивание движения комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» 2, 3 куплетов под счет и музыку. Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 7.7. Комплекс «Неразлучные друзья».

Теория

Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 7.8. Комплекс №7.

Теория

Совершенствование движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» под счет. Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Повторить движения комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» под музыку. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.1. «Неразлучные друзья».

Теория

Совершенствование подскоков (наскок на платформу на одну ногу). Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика

Задания. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.2. Комплекс «Неразлучные друзья».

Теория

Обучение детей выполнению движений эмоционально.

Практика

Задания. Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.3. Комплекс «Неразлучные друзья».

Теория

Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Практика

Задания. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.4. «Веселый тренинг».

Теория

«Веселый тренинг» на степ – платформе – знакомство с акробатическими упражнениями.

Практика

Задания. Повторить изученные комплексы степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.5. «Веселый тренинг».

Теория

Совершенствование аэробных упражнений «Веселый тренинг» на степ – платформе.

Практика

Задания. Повторить изученные комплексы степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.6. «Веселый тренинг».

Теория

Повторение аэробных упражнений «Веселый тренинг» на степ – платформе. Побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Практика

Задания. Отрабатывать аэробные упражнения. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.

Тема 8.7. Диагностические мероприятия.

Тема 8.8. Итоговое занятие.

Для родителей воспитанников проходит открытое итоговое занятие.

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

I этап - подготовительный

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

II этап - основной

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

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- ✓ показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- ✓ наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- ✓ при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- ✓ во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный

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

Для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:

- ✓ Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

- ✓ Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- ✓ Избегать излишнего прогиба спины;
- ✓ Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- ✓ При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- ✓ Стоя лицом к степу - 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.

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.

1.4. Планируемые результаты:

Основные воспитательные результаты

1.Ребенок научиться осознанно относиться к своему здоровью, создаст положительные эмоции;

Основные развивающие результаты

- 1.Осуществит профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата;
- 2.Поспособствует развитию функциональных систем организма;
- 3.У ребенка улучшится гибкость, пластичность;

Основные развивающие результаты

- 1.Ребенок обучиться технике степ – аэробики;
- 2.Познакомиться с правилами техники безопасности при занятиях на степ платформах.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	2023 – 2024 г	32	64	64	Начало занятий – 02.10.2023 г Окончание занятий – 30.05.2024 г

2.2. Условия реализации Программы

2.2.1. Материально – техническое обеспечение

Занятия по Программе проходят в физкультурном зале, в котором имеется:

1. Степ – платформы – 15 шт;
2. Коврики индивидуальные – 15 шт;
3. Музыкальный центр - 1 шт;
4. Мячи – 25 шт,
5. Ленты – 25 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

Фото

Аудио-видео записи.

Специальная литература.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/06/20/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu>

1. Плакат «Положение ноги на степ - платформе» - 1 шт,
2. Плакат «Упражнения не степ - платформах» - 2 шт,
3. Плакат «Виды упражнений на степах» - 1 шт.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре Низова Раиса Германовна, образование среднее – профессиональное, квалификационная категория – первая.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

На протяжении посещения занятий по Программе педагогом ведется табель посещаемости детей.

Результативность освоения детьми старшего дошкольного возраста Программы отслеживается путем проведения педагогического мониторинга. Результаты мониторинга отражаются в итоговой таблице данных.

Мониторинг проводится на конец учебного года.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Для родителей воспитанников, посещающих занятия, в конце учебного года проводится открытое итоговое занятие.

2.3. Оценочные материалы

<i>Критерии</i>	<i>ФИ ребенка</i>	
		<i>Май</i>
1. Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. 2. Перестраивается в колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги, соблюдает интервалы во время передвижения. 3. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. 4. Сохраняет правильную осанку. 5. Активно участвует в играх. 6. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений.		

Критерии оценки:

1. 3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
2. 2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
3. 1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

2.4. Методические материалы

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин. Несколько простых, но важных правил. Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше 1 минуты. За полчаса до занятий необходимо выпить 1-2 стакана воды или по мере необходимости делать несколько глотков между упражнениями.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ – аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении движений под музыку несет мощный оздоровительный заряд. Поэтому все комплексы выполняются под специально подобранную музыку.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Формы организации образовательного процесса:

Форма организации занятия: учебно-тренировочная, игровая, контрольно-учётная.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровой деятельности, зорьесберегающая технология.

Алгоритм занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Подготовительная часть (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная часть (аэробная)	20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (дыхательные упражнения, спокойная игра)	5 минут	Умеренно - медленный

2.5. Список литературы

1. Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» Санкт-Петербург, Детство-Пресс,2018
2. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода» Обруч. – 2018. - № 1. – С. 40
3. Пашкевич Т.Д. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения. – Барнаул,2020
4. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2018. - № 2. – С.33
5. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2019. - № 1. – С. 6
6. Кислухина И.И. Аэробика и аэрофитнес-новое направление в оздоровительной гимнастике// Физкультурное образование Сибири.- 2020.No2.с.21-23
- Лисицкая Т.С., Сидиева Л.В. Аэробика: в 2т. Т.1. Теория и методика.-М.: Федерация аэробики России, 2021.-232с.
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/06/20/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu>