

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК» МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САДИК №3
«ОРЛЁНОК» Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИИ ЭЛ

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №3
М.Ю. Костеева
«29» августа 2023 г.
приказ №2908001-о/д
от 29.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Веселые ступеньки» (степ-аэробика)

ID программы: 7002
Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 15
Разработчик программы:
Ермакова Н.Н., воспитатель
МДОУ №3 Орлёнок г. Волжск РМЭ

г. Волжск, 2023 г.

Содержание	2
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Сроки реализации. Объем программы	6
1.4. Содержание программы	6
1.5. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Учебно-тематический план	12
2.2. Календарный учебный график	12
2.3. Условия реализации Программы	17
2.4. Форма аттестации	18
2.5. Оценочные материалы	19
2.6. Методические материалы	20
2.7. Список литературы	23
2.8. Приложение	24

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» (степ-аэробика) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов.

Направленность программы.

Программа «Веселые ступеньки» (степ-аэробика) имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает стартовый уровень освоения. Программа рассчитана на воспитанников 6 – 7 лет и предусматривает практическую деятельность, направленную на развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни.

По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей, она дает возможность детям получить дополнительное образование в соответствии с их интересами и потребностями, а также сохранение и укрепление здоровья, что способствует социализации и адаптации ребенка к жизни в обществе.

Актуальность программы.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма 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 как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Все это заставляет педагога быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Занятия со степ платформой способствуют формированию у дошкольников осанки, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Для разработки Программы по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике, послужила заинтересованность родителей (законных представителей) при показе презентации по степ-аэробике на родительском собрании. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей (законных представителей) по вопросам дополнительных услуг в Образовательной

организации, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ-аэробику.

Отличительной особенностью программы является использование в обучении степ-аэробикой бодрой, ритмичной музыки, которая создает у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, 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. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6 до 7 лет, независимо от уровня подготовки.

Принцип приема воспитанников в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение по программе начинается с 1 октября и заканчивается 30 апреля.

Форма обучения *очная.*

Уровень реализации программы – *базовый.*

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - это показательные выступления.

Режим занятий.

Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной деятельности. Количество занятий - 1 раз в неделю, проводятся в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 30 мин.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

2. Образовательные:

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; - обогащать двигательный опыт детей.

3. Развивающие:

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

4. Воспитательные:

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать способность к сопереживанию и взаимопомощи.

1.3. Объем программы, срок освоения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» (степ-аэробика) рассчитана на учебный год с 02.10.2023 г. по 30.04.2024 г.:

7 месяцев - 30 недель, 30 - дней, 4 – каникулярных.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем часов: 15 часов.

1.4. Содержание программы.

Раздел 1. Организационно – диагностический. Вводные занятия.

Теоретическое занятия. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта.

История развития аэробики. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль,

травматизм.

Практические занятия. Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Специальная форма одежды и обуви.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Раздел 2. Комплекс № 1 «Элементарный»

Теоритические занятия. Базовые шаги March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basicstep (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад.

Практические занятия. Разучивание, совершенствование упражнений комплекса № 1 и формирование следующих двигательных умений:

№	Основные движения	Двигательные умения
1	Равновесие	Стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу
2	Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см
3	Ходьба	Ходьба между степами «змейкой» Ходьба по степам
4	Бег	Бег «змейкой» между степами

Форма контроля. Практическая работа

Описание комплекса № 1 «Элементарный».

1. Подготовительная часть (разминка).

В шахматном порядке разложены степы.

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

2. Ходьба на степе.

3. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

6. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

2. Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — 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 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег в рассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Упражнение на равновесие: стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза, начиная с 10 сек. до 25 сек.
20. Обычная ходьба на степе.
21. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
22. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
23. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
24. Шаг на степ — со степа.
25. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
26. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
27. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
28. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
29. Бег змейкой вокруг степов.
30. Подвижные игры.

Вариант 1 «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).

Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

Вариант 2 «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу

«Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

3. Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнения на расслабление и дыхание на ковриках

Раздел 3. Комплекс № 2 «Базовый»

Теоритические занятия: Базовые шаги Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ)

– шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) – касание носком полаили степа.

Практические занятия: Разучивание, совершенствование упражнений степ–аэробики и информирование следующих двигательных умений.

№	Основные движения	Двигательные умения
1	Равновесие	Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа.
2	Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.
3	Ходьба	Ходьба перешагивая степы. Ходьба с перешагиванием через степы
4	Бег	Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ

Форма контроля. Практическая работа

Описание комплекса № 2 «Базовый».

1. Подготовительная часть (разминка).

Степы расположены в хаотичном порядке.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

2. Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимаются вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).

6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ, со степа.

15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижные игры:

Вариант 1 «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. 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.

Речевка:

Спорт, ребята, очень
нужен.

Мы со спортом крепко
дружим, Спорт —
помощник!

Спорт —
здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, ктоне

успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

3. Заключительная часть.

Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

Раздел 4. Комплекс № 3 «Танцевальный»

Теоритические занятия:. Базовые шаги Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

Практические занятия: Разучивание, совершенствование упражнений

№	Основные движения	Двигательные умения
1	Равновесие	Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу. Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад
2	Прыжки	Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.
3	Ходьба	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см
4	Бег	Бег «змейкой» по сигналу встать на степ

Форма контроля. Практическая работа

Описание комплекса № 3 «Танцевальный»

1. Подготовительная часть (разминка).

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-платформы.

1-й музыкальный отрезок:

1. Наклон головы вправо – влево.

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

2. Основная часть.

2-й музыкальный отрезок:

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Подвижные игры:

Вариант 1. «Космонавты».

3. Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнение на восстановление.

Раздел 5. Комплекс № 4 «С мячами»

Теоритические занятия: . Базовые шаги Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад).

Практические занятия: Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

Основные движения	Двигательные умения
Равновесие	С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа. Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ.
Прыжки	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед. Спрыгивание со степа из положения стоя спиной вперед с поворотом на 180
Ходьба	Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног
Бег	Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу

Форма контроля. Практическая работа

Описание комплекса № 4 «С мячами».

1. Подготовительная часть (разминка).

1-й музыкальный отрезок.

1. Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.).
2. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
3. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
4. Бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
6. Перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

2. Основная часть.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
- 10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
- 11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
- 12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
- 13.Бег на месте, на степ доске.
- 14.И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
- 15.Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
- 17.И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. И.п.: то же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
- 19.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
- 20.И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
- 21.Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
- 22.И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
- 23.Повторить №20
- 24.Ходьба на месте, на степ – доске.
- 25.Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
- 26.Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
- 27.Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
- 28.Ходьба на месте на степ – доске.
- 29.Шаг назад – вперёд.
- 30.Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.
31. Подвижные игры.
 - Вариант 1. «Перемени предмет».
 - Вариант 2. «Пчелка».
3. Заключительная часть. (музыка для релаксации).
 Заключительный stretch. Игра – медитация «У озера» (круг из степов – озеро, дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают).

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся: разовьют двигательные, музыкальные и творческие способности, культуру движений; будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями, появится интерес к физической культуре; овладеют понятиями о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

В результате обучения по программе у обучающихся будет сформировано чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

Личностные результаты:

В результате обучения по программе у обучающихся будет сформирована выносливость, целеустремлённость.

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	теория	практ ика	
1	Организационно-диагностический	3	1	2	Пед.наблюдение
2	Комплекс №1 «Элементарный»	6	1	5	Практическая работа
3	Комплекс №2 «Базовый»	7	1	6	Практическая работа
4	Комплекс №3 «Танцевальный»	7	1	6	Практическая работа
5	Комплекс №4 «С мячами»	7	1	6	Практическая работа
	Всего часов	30	5	25	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	месяц	дата	Время проведен. занятия	Форма занятия	Количест. часов	Тема занятия	Место проведен. занятия	Форма контроля
1	октябрь	5	15:30 - 16:00	Игра, беседа, тренировка	0,5	Вводное занятие. Из истории аэробики. Входная диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, опрос, диалог
2		12	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание базовых шагов March (марш)	Спортивный зал	Практическая работа
3		19	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание базовых шагов Step	Спортивный зал	Практическая работа
4		26	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание базовых шагов Basic step	Спортивный зал	Практическая работа
5	ноябрь	2	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание подготовительной части	Спортивный зал	Практическая работа

6	Комплекс № 1 «Элементарный»	9	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	Спортивный зал	Практическая работа
7		16	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	Спортивный зал	Практическая работа
8		23	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание упражнений основной части комплекса	Спортивный зал	Практическая работа
9	декабрь	30(н)	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	Спортивный зал	Практическая работа
10	Комплекс № 1 «Элементарный»	6	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	Спортивный зал	Практическая работа
11		13	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	Спортивный зал	Практическая работа
12		20	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	Спортивный зал	Практическая работа
13		27	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота	Спортивный зал	Практическая работа
14		январь	11	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Соединение всех блоков в композицию	Спортивный зал
15	Комплекс № 1 «Элементарный»	18	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	Спортивный зал	Практическая работа
16		25	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование упражнений всего комплекса Зачет по комплексу № 1 «Элементарный»	Спортивный зал	Практическая работа

17	февраль Комплекс № 2 «Базовый»	1	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Разучивание базовых шагов Step touch Разучивание базовых шагов V- step Разучивание базовых шагов Toe touch Разучивание подготовительной части	Спортивн ый зал	Практическая работа
18		8	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Совершенствовани е базовых шагов. Разучивание упражнений основной части комплекса	Спортивн ый зал	Практическая работа
19		15	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Разучивание stretch- упражнений заключительной части	Спортивн ый зал	Практическая работа
20		22	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Соединение всех блоков в композицию Зачет по комплексу № 2 «Базовый»	Спортивн ый зал	Практическая работа
21	март Комплекс № 3 «Танцевальны й»	29(ф)	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Разучивание базовых шагов Mambo Разучивание базовых шагов Open step Разучивание базовых шагов Leg curl Разучивание подготовительной части	Спортивн ый зал	Практическая работа
22		7	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Совершенствовани е базовых шагов. Упражнения на ловкость Разучивание упражнений основной части комплекса	Спортивн ый зал	Практическая работа
23		14	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Совершенствовани е базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	Спортивн ый зал	Практическая работа
24		21	15:30 - 16:00	Игра, трениров ка	0,5	Совершенствовани е базовых шагов. Упражнения, укрепляющие	Спортивн ый зал	Практическая работа

						грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей		
25		28	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию Совершенствование упражнений всего комплекса Зачет по комплексу № 3 «Танцевальный»	Спортивный зал	Практическая работа
26	апрель Комплекс № 4 «С мячом»	4	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание базовых шагов Knee up Разучивание базовых шагов Kick side Экспресс-тест на знание всех базовых шагов Разучивание подготовительной части комплекса №4	Спортивный зал	Практическая работа
27		11	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость Разучивание упражнений основной части комплекса	Спортивный зал	Практическая работа
28		18	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость Разучивание упражнений основной части комплекса	Спортивный зал	Практическая работа
29		25	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Разучивание stretch-упражнений заключительной части Совершенствование базовых шагов. Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию	Спортивный зал	Практическая работа
30		30	15:30 - 16:00	Игра, тренировка	0,5	Совершенствование упражнений всего комплекса Зачет по комплексу	Спортивный зал	Практическая работа

						№ 4 «С мячом» Итоговое занятие. Итоговая диагностика		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

2.3. Условия реализации программы

Для реализации программы «Веселые ступеньки» (степ-аэробика) необходимы следующие условия:

1. Материально-техническое обеспечение:

- 1) наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- 2) музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- 3) специальная форма и обувь для занятий;
- 4) специальный инвентарь для степ-аэробики:
 - степ-платформа (степпер) на каждого ребёнка;
 - коврики для занятий на полу;
 - обручи легкие пластмассовые;
 - шнур яркий длиной 3-4 метра;
 - мячи среднего размера по числу детей в группе;
 - гимнастические палки большие и маленькие;
 - скакалки;
 - фитболы, атрибуты для сюжетных номеров.

Информационно-методическое обеспечение:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа степ-аэробика;
методические пособия; конспекты занятий.

1. <https://www.jvlife.ru/articles/2199-step-aerobika-glavnoe-nachat;>
2. <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12;>
3. <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691;>
4. [http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php;](http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php)
5. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>

- 1) Гин, А.А. Приёмы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность: Пособие для учителей / А.А. Гин. – Гомель : ИПП «Сож», 1999. – 88 с.
- 2) Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
- 3) Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебно-методическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с.
- 4) Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.:Детство-пресс, 2001.
- 5) Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005.
- 6) Чибисова – Луговская А.Е.. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры.

Танцы. Метод. пособие для учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998.

- 7) Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
- 8) Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
- 9) Шабоха, Е.Г. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. / Е.Г. Шабоха, Г.Я. Соколов, И.И. Кислухина, М.П. Трушкова - Омск: СибГАФК, 1998. - 40 с.

4. Фонотека музыкальных произведений:

1. С. Прокофьев «Марш».
2. Р. Шауман «Солдатский марш».
3. Ф. Шуберт « Экоссез».
4. И. С. Бах «Волынка».
5. Н. Александрова «Пьеса».
6. Ф. Шуберт «Марш», Р. Бойко « Дедушкины часы»
7. Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Детских сцен».
8. Ф. Бургмюллер «Этюд»
9. П.И. Чайковский «Полька»
10. Д. Шостакович «Вальс – шутка» из Первой балетной сюиты
11. Русская народная песня «Как у наших у ворот»
12. М. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка».
13. А. Лядов «Музыкальная табакерка»
14. Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Альбома для юношества».
15. Белорусский народный танец «Бульба»
16. М. Красёв «Колыбельная».

Кадровое обеспечение:

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Веселые ступеньки» (степ-аэробика) разработал и реализует воспитатель МДОУ «Детский сад №3 «Орленок» г. Волжска Республики Марий Эл Ермакова Нелли Насыбулловна, образование среднее педагогическое.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Виды и формы контроля освоения программы:

- ✓ Вводная диагностика (определение уровня знаний);
- ✓ промежуточная (прочности формируемых навыков);
- ✓ итоговый. Диагностика определения уровня усвоения программы.

Для определения уровня усвоения программы контроль проводится в конце года (Итоговый контроль).

Вводный контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация в виде выполнения комплекса степ-аэробики под музыкальное сопровождение самостоятельно.

Цель контроля:

определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Задачи контроля:

1. Выявить сформированность правильной осанки;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Выявить уровень заболеваемости;
4. Выявить сформированность интереса к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Выявить сформированность интерес к собственным достижениям;
6. Выявить сформированность мотивации здорового образа жизни.

Отслеживание результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные.

Для выявления заинтересованности родителей в развитии физических навыков и умений, совершенствовании двигательной активности целесообразно провести анкетирование родителей.

Результаты анкетирования дают возможность выявить настроенность, степень заинтересованности родителей в сотрудничестве с педагогами и очертить круг проблем, в решении которых родителям нужна помощь.

В течение учебного года для определения уровня развития и способностей детей проводятся диагностические исследования: вводная диагностика и итоговая аттестация.

Вводная диагностика воспитанников на начало года включает в себя определение уровня физической подготовленности и сформированности навыков. Текущий контроль осуществляется педагогом на каждом занятии через определённые формы контроля: наблюдение, тестирование, тренировка, игры. Текущий контроль проводится с целью систематического контроля уровня освоения воспитанниками тем разделов, прочности формируемых навыков.

Промежуточный контроль осуществляется с целью коррекции. Промежуточный и итоговый контроль проводится после прохождения каждого раздела и в конце года. Он проходит в ходе разнообразных открытых занятий, мероприятий, показательных выступлений.

2.5. Оценочные материалы

С целью контроля умений и навыков воспитанников и проверки результативности обучения применяются такие формы, как:

- фронтальные и индивидуальные тренировки;
- занятия повторения;
- проведение показательных выступлений.

Промежуточная и итоговая аттестация детей оцениваются по следующим критериям:

№	Содержание требований (вид испытания)	Качественный показатель
1	Выполнение комплекса «Элементарный»	0-10 баллов
2	Выполнение комплекса «Базовый»	0-10 баллов
3	Выполнение комплекса «Танцевальный»	0-10 баллов
4	Выполнение комплекса «С мячом»	0-10 баллов

Критерии оценки:

0-3 балла – ученик сильно искажает технику исполнения, путает последовательность движений;

4-7 балла – искажает технику исполнения, выдерживает правильную последовательность движений;

8-10 балла – техника исполнения близка к правильной, последовательность движений верная.

Диагностика результатов всей группы показывает общий уровень детей, становится понятно, на что обратить особое внимание и как для этого лучше строить процесс обучения.

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

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.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) 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. «Калифорнийский стиль».

Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше

показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его.

Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Педагогические технологии, используемые в работе.

Данная программа в соответствии со стоящими перед ней задачами и с учетом с учетом специфики дошкольного возраста подразумевает использование педагогом в работе нескольких технологий:

- игровой технологии,
- технологии личностно – ориентированного обучения,
- проектной технологии,
- здоровьесберегающих технологий.

Особенности методики проведения занятий Программы

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела при выполнении упражнений.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки.

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ - платформу всю подошву ступни при подъеме, 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 степ – платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Дидактические материалы:

Вспомогательная литература, материал анкетирования, диагностический материал, разработки конспектов по теме, наглядные пособия по темам «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры», презентации по темам, иллюстративные материалы, лечебная физическая культура. Справочник; Медицина - Москва, 1988. - 528 с.(на электронном носителе).

Алгоритм учебного занятия.

В целом каждое учебное занятие имеет свою структуру. В занятии степ – аэробикой выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1. Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин.	6-8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт
2. Основная			
Танцевальные шаги Акробатические упражнения Гимнастический этюд	8 мин. 10 мин.	6-8 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
3.Заключительная Самомассаж Растяжка всех групп мышц Дыхательные упражнения Релаксация	8 мин.	2 упр. 4 упр.	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота.

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

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики.

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

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние воспитанников.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

2.7. Список литературы и электронных источников.

1. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.- сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду М.: Сфера, 2004. — 126 с.
3. Кузина, И.А. «Степ – аэробика для дошкольников» Периодическое издание: журнал Обруч №1 – 2005 г. – 10 с.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2007. - 384 с.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – Москва: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

6. <https://www.jvlife.ru/articles/2199-step-aerobika-glavnoe-nachat>;

7. <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>;

8. <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>;

9. <http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php>;

10. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.

2. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу // Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.

3. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.

4. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду / научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.

5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

6. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

Календарный план воспитательной работы

Цель:

создание благоприятных условий для усвоения дошкольниками социально значимых знаний – основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи:

1. Формировать у воспитанников нравственно-эстетические нормы;
2. Развивать толерантное отношение к окружающим;
3. Выявление и развитие творческих способностей воспитанников путем создания творческой атмосферы через дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, совместной творческой деятельности педагогов, воспитанников и родителей.
4. Развивать предметно-эстетическую среду детского сада и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. Организовать работу с семьями дошкольников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планируемые результаты:

- развитие личностных качеств: честности, терпения, уважительного отношению к людям разных национальностей, иному мнению, доброжелательности, ответственности;
- развитие представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;
- организация занятий в кружке направлена на развитие у воспитанников чувства осознания себя гражданином своей страны.

Месяц	Направления воспитательной работы	Календарное событие	Мероприятие
Сентябрь	Патриотическое, познавательное	1 сентября – «День Знаний»	«День знаний» - музыкальный праздник
		«День солидарности в борьбе с терроризмом»	Акция «Свеча памяти» Акция «Мы за мир» Акция «Голубь мира» Беседы с воспитанниками: -Мы против терроризма! -Мы выступаем за мир! - Пусть всегда будет мир! Мастер-класс «Журавли памяти»
Октябрь	Патриотическое, художественно - эстетическое, познавательное трудовое, ранняя профориентация	«День пожилого человека»	Акция милосердия «Внимание пожилым людям» тематические беседы «Мы славим возраст золотой» Выставка детских рисунков: «Бабушка рядышком с дедушкой» Концерт для бабушек и дедушек воспитанников ДОУ Конкурс поделок «Дары Осени»

		«Праздник Осени»	«Праздник Осени» - музыкальное развлечение Экскурсия: - Кто работает в магазине? - Кто работает на почте?
Ноябрь	Патриотическое, художественно - эстетическое, физическое	«День народного единства»	«День народного единства» - спортивное развлечение «День Республики Марий Эл» Музыкальное развлечение Конкурс рисунков в различных техниках: «День Республики Марий Эл» Беседы с воспитанниками по темам: -Человек и мир вокруг; -Человек и природа Марийского края -Народы Республики Марий Эл.
		«День матери»	«День матери» - праздник Создание альбома или лэпбука «Кем работают наши мамы?»
Декабрь	Художественно - эстетическое, трудовое Волонтерское движение	«Новый год»	Конкурс творческих работ «Зимний букет» «Новый год» - музыкальный праздник
		«Синичкин день»	Изготовление кормушек. Акция «Корми птиц на своем участке»
Январь	Познавательное, исследовательское, трудовое воспитание, Волонтерское движение	«Зимние забавы»	«Зимние забавы» - спортивный праздник Конкурс проектов «Здоровое питание – залог здоровья» Акция «Подари книжку малышу» (воспитанники старшего дошкольного возраста изготавливают книжки- малышки, идут в гости в младшие группы и дарят книжки малышам)
Февраль	Художественно - эстетическое, физическое	23 февраля – «День защитника Отечества»	«День защитника Отечества» - спортивный праздник Конкурс для воспитанников ДОУ «Маленький джентльмен» «Лыжня России»
Март	Художественно - эстетическое, патриотическое, трудовое	«Масленица»	Музыкальное развлечение – «Масленица» Проект «Начинается весна – мы сажаем семена!» (оформление огорода, посадка растений, организация наблюдений, трудовой деятельности по уходу)
		8 марта – международный женский день	«Мамочка милая, мама моя» - музыкальный праздник (развлечение) Конкурс поздравительных открыток для мам и бабушек
Апрель	Художественно - эстетическое, Патриотическое, трудовое	1 апреля – «День смеха»	«День смеха» - музыкально – спортивное развлечение
		12 апреля - «День космонавтики»	«День космонавтики» - спортивное развлечение Конкурс рисунков и поделок «Этот неизведанный космос» Субботник «Чистые участки»
Май	Патриотическое	9 мая – «День Победы»	«День памяти» - музыкальный праздник Акция «Окна Победы» «Свеча памяти»
		25 мая – «День выпускников»	«Нас в школу провожает сказка» - музыкальный праздник

Диагностическая таблица

Фамилия имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равно сие		Гибко ть		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Возраст	5 лет	6 лет
Мальчики	8,7-12 с.	12,1-25,0 с.
Девочки	7,3-10,6 с.	10,7-23,7 с.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

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

Пол	Уровни	Расстояние
Мальчики	Высокий	7 см
	Средний	2-4 см
	Низкий	Менее 2см
Девочки	Высокий	8 см
	Средний	4-7 см
	Низкий	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Критерии:

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.

IV. Знание базовых шагов.

Критерии:

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.