



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО–НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «БРУСНИЧКА»

**Муниципального образования город Губкинский**

---

629830 ЯНАО г. Губкинский, микрорайон 13, дом 71, тел. 8(34936) 5-20-50; факс 8(34936) 5-15-61  
ОКПО 27376555, ИНН/КПП 8911028580/891101001, р/счет 40701810400001000002, БИК 047182000

**СОГЛАСОВАНО:**

педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «Брусничка»  
\_\_\_\_\_  
Насырова А.Г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа по степ – аэробике  
«Вместе весело шагать»  
(физкультурно-оздоровительной направленности)**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 6 – 7 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Аничева Наталья Николаевна

ЯНАО, г. Губкинский, 2023 г.

## Пояснительная записка

### Аннотация программы

Дополнительная общеразвивающая программа по степ – аэробике «Вместе весело шагать!» составлена на основе учебно-методического пособия Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурное занятие для детей 5-7 лет. (Растим детей здоровыми), Е.Г Сайкина, С. В. Кузьмина Степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников. Программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации дополнительной работы инструктора по физической культуре.

Программа по степ – аэробике «Вместе весело шагать!» реализует спортивно – оздоровительное направление дополнительного образования. Она ориентирована на детей в возрасте 6 – 7 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов. Дополнительная общеразвивающая программа по степ - аэробике «Вместе весело шагать» создана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- ✓ Федерального образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года, № 1155);
- ✓ Локальных актов МБДОУ «Брусничка»

### 1.2. Актуальность программы.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Одна из главных задач дошкольных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные

возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что «от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Занятия физической культурой в дошкольном учреждении позволяют детскому организму накопить силы и обеспечить не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

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

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

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

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

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

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд

других физиологических процессов, таких как, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

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

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

Степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников и включает в себя широкий спектр занятий.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

При организации образовательного процесса используются **общепедагогические принципы** с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

- ✓ принцип развивающего обучения;
- ✓ принцип постепенности и систематичности;
- ✓ принцип сознательности и активности занимающихся;
- ✓ принцип наглядности и самостоятельности, т. е. выполнения движений без постороннего физического воздействия;
- ✓ принцип доступности и индивидуализации;
- ✓ принцип «От простого к сложному» выступает как условие освоения детьми более сложных упражнений, а также приучение их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на степ - платформе;
- ✓ принцип оздоровительной направленности;
- ✓ использование принципа от «Целого к частному» предусматривает определённую последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что на занятиях используется современное оборудование (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей:

- ✓ Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы, но и силовую гимнастику.
- ✓ В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- ✓ Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- ✓ Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

**Уровень освоения программы (Step «0»)** – начальный, который предназначен для начинающих. На нём разучиваются базовые шаги степ-аэробики, их соединения, простейшие изменения базовых шагов, возможны включения поворотов. Цель занятий – освоение техники выполнения движений на степ – платформе. Направлен на умение применять упражнения, выполняемые на степ - платформе в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов. У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память. Повысится уровень двигательной активности. Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

**Адресат дополнительной образовательной программы:** программа рассчитана на обучающихся системы дополнительного образования в возрасте 6-7 лет. Количественный состав обучающихся согласно СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", и составляет 9-15 человек в группе. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

**Направленность** Дополнительная образовательная программа «Вместе весело шагать!» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, направлена на развитие двигательных способности, физических качеств детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

**Объем программы:** 36 академических часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Основной целью** дополнительной образовательной программы является создание условия для формирования у детей подготовительной к школе группы потребности в двигательной активности, физическом

совершенствовании и приобщении к здоровому образу жизни средствами степ – аэробики.

### **Задачи программы:**

#### **оздоровительные:**

- ✓ развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- ✓ формировать правильную осанку, стопу;
- ✓ стимулировать работу сердечно – сосудистой, дыхательной систем организма;
- ✓ приобщение ребенка к здоровому образу жизни;

#### **образовательные:**

- ✓ обучение навыку выполнения базовых шагов степ-аэробики;
- ✓ развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- ✓ формирование навыков самосовершенствования и самоконтроля;
- ✓ формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему в ходе упражнений на степ – платформах;
- ✓ формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

#### **воспитательные:**

- ✓ формирование познавательного интереса и желания заниматься степ-аэробикой, радоваться своим достижениям;
- ✓ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ воспитание нравственно-волевых качеств личности ребенка;
- ✓ формирование стойких гигиенических навыков;

#### **психологические:**

- ✓ снятие психологической напряженности;
- ✓ повышать эмоциональный настрой детей;
- ✓ воспитание сознательной дисциплины, воли.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации образовательной деятельности** Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются подвижные игры, круговые тренировки.

В процессе реализации работы по степ-аэробике проводятся показательные выступления.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Примерный режим работы: занятия проводятся 1 раз в неделю в соответствии с СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», длительность одного академического часа для детей 6-7 лет 30 минут.

### **Тип занятий общеразвивающей программы**

В процессе занятий степ - аэробикой с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: диагностическое, учебное, учебно-игровое, игровое, тренировочное.

Учебное: посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети изучают простейшие базовые шаги. На следующем занятии эти же шаги усложняются (выполнение упражнения начинать как с правой ноги, так и с левой, а также координированные шаги с работой рук). На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие предполагает изучение новых базовых шагов и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые базовые шаги или их элементы, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные базовые шаги, затем эти же шаги изучаются в учебной форме и т. д.

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков координированного выполнения базовых шагов - оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы степ - аэробики, дифференцированные двигательные задания. Направленные на развитие равновесия, силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Игровое занятие содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Диагностическое занятие. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

### **Педагогические технологии.**

Здоровьесберегающая технология - обеспечивает ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. При планировании и проведении различных видов деятельности учитываем возрастные особенности воспитанников; создание благоприятного психологического климата в группе; распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Это технология способствует снижению заболеваемости;

снижению усталости и утомляемости; укрепляет здоровье воспитанников; формирует устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии - Признать в каждом воспитаннике неповторимую личность; формировать социально значимые качества; создать условия для использования полученных знаний. Это определение уровня обучаемости и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории.

Игровая технология - разнообразить занятия различными методами и приемами. Увеличить двигательную активность детей. Повысить эмоциональный фон на занятиях. Игра – это тот вид деятельности, где дети в полную меру учатся общаться друг с другом, дружить, уважать мнение сверстника. Игровая образовательная технология способствует, созданию благоприятного психологического климата дружеской атмосферы, при этом сохраняет элемент конкуренции и соревнования внутри группы.

Технология разноуровневого обучения -занятия построены с учетом возрастных и психологических особенностей развития ребенка, уровня его обученности и воспитанности.Каждому ребёнку предоставляется возможность развиваться в своём темпе и ритме, исходя из особенностей, заложенных в нем природой. Усвоение учебного материала в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого занимающегося.

Проектная технология - поможет связать процесс обучения и воспитания с реальными событиями из жизни ребенка, а также заинтересовать его, увлечь. Проектная деятельность позволяет объединить педагога, детей, родителей, научить работать в коллективе, сотрудничать, планировать свою работу. Каждый ребенок сможет проявить себя, почувствовать себя нужным, а значит, появится уверенность в своих силах. Проект – это метод педагогически организованного освоения ребенком окружающей среды в процессе поэтапной и заранее спланированной практической деятельности по достижению намеченных целей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

- ✓ У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.
- ✓ Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.
- ✓ Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;
- ✓ Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).
- ✓ Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- ✓ Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным

- ✓ Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**Структура стандартного занятия степ-аэробики.** В занятии выделяют три основные части: вводная, основная (аэробная), заключительная.

**Вводная:** цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять 3-5 минут. В вводную часть входят: строевые упражнения, логоритмика, упражнения на осанку, и различные типы ходьбы.

**Основная часть:** состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а так же 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 достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- ✓ Перераспределяется кровоток, кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- ✓ Усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т. е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- ✓ Развиваются координационные способности;
- ✓ Улучшается эмоциональное состояние занимающихся;
- ✓ Повышаются функциональные возможности организма;

Продолжительность основной части 15-20 минут.

#### **Заключительная часть.**

Следующая часть занятия является stretch (стретч, которая призвана решать следующие задачи:

- ✓ восстановление длины мышц до исходного состояния;
- ✓ умеренное развитие гибкости для возможности выполнять движения с наибольшей амплитудой;
- ✓ создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо. В отличии от всего занятия, заключительный «stretch» структурно-хореографическим методом и выполняется под музыкальное сопровождение лирического характера. «Stretch» начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног.

В заключительной части проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого стоит поблагодарить детей за занятие.

## Учебный план для детей подготовительной к школе группе 6-7 лет

Месяц	Тема занятий	Количество занятий	Время проведения (мин)
Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности занятий на степ – платформе. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика».	2	60
	Диагностическое занятие. Влияние занятий детским фитнесом на организм, понятие здорового образа жизни.	2	60
Октябрь	Основные базовые шагистеп-аэробики: Basicstep, V-step, Tap up, Touch, Steptouch. «Учим базис-степ» (речитативы)	4	120
Ноябрь	Основные базовые шагистеп-аэробики: Basicstep, V-step, Tap up, Touch, Steptouch	1	30
	Шагистеп-аэробики T-step, Straddle, Cross.	2	60
	Связка из основных базовых шагов: Basicstep, V-step, Tap up, Touch, Step touch. «Дружные ребята»	1	30
Декабрь	Шагистеп-аэробики: T-step, Straddle, Cross.	1	30
	Шагистеп-аэробики: Step tap, Knee up	2	60
	Шагистеп-аэробики: T-step, Straddle, Cross, Step tap, Knee up	1	30
Январь	Шагистеп-аэробики: T-step, Straddle, Cross, Step tap, Knee up	2	60
	Шагистеп-аэробики: Curl, Kick, Back, Step tap, Knee up. «Учим базис-степ» (речитативы)	2	60
Февраль	Шагистеп-аэробики: Side, L-step. «Дружные ребята» (речитативы)	4	120
Март	Основные базовые шагистеп-аэробики: Basicstep, V-step, Tap up, Touch, Steptouch «Лесенка-чудесенка» (речитативы)	2	60
	Шагистеп-аэробики: Side, L-step. «Дружные ребята» (речитативы)	2	60
Апрель	Шагистеп-аэробики: Lunge, Mambo. «Лесенка-чудесенка» (речитативы).	2	60
	«Вместе веселее!»	2	60
Май	Диагностическое занятие. «Вместе веселее!»	4	120
<b>Итого:</b>		36	

### Тематическое планирование для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет

Месяц	Тема занятий	Задачи занятий
Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности занятий на степ – платформе. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Диагностическое	- Формировать у воспитанников знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятие здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике

	занятие. Влияние занятий детским фитнесом на организм, понятие здорового образа жизни.	травматизма. - Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию потребности в занятиях физическими упражнениями и интереса к ним. - Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
Октябрь	Основные базовые шаги степ-аэробики: Basic step, V-step, Tap up, Touch, Step touch. «Учим базис-степ» (речитативы)	- Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. - Учить правильному выполнению степ-шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). - Разучивать аэробные шаги. - Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. - Развивать мышечную силу ног.
Ноябрь	Основные базовые шаги степ-аэробики: Basic step, V-step, Tap up, Touch, Step touch Шагистеп-аэробики T-step, Straddle, Cross. Связка из основных базовых шагов: Basic step, V-step, Tap up, Touch, Step touch. «Дружные ребята»	- Разучивать аэробные шаги. - Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. - Закреплять основные подходы в степ-аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. - Разучивать новые шаги. - Развивать выносливость, равновесие, гибкость. - Укреплять дыхательную систему. - Развивать уверенность в себе.
Декабрь	Шагистеп-аэробики: T-step, Straddle, Cross. Шагистеп-аэробики: Step tap, Knee up Шагистеп-аэробики: T-step, Straddle, Cross, Step tap, Knee up	- Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. - Развивать умение работать в общем темпе с предметами. - Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. - Развивать умения твердо стоять на степе. - Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.
Январь	Шагистеп-аэробики: T-step, Straddle, Cross, Step tap, Knee up Шагистеп-аэробики: Curl, Kick, Back, Step tap, Knee up. «Учим базис-степ» (речитативы)	- Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. - Разучивать новые шаги. - Развивать выносливость, гибкость. - Развитие правильной осанки. - Развивать умение работать в общем темпе с предметами.
Февраль	Шагистеп-аэробики: Side, L-step. «Дружные ребята» (речитативы)	- Продолжать закреплять степ-шаги. - Учить реагировать на визуальные контакты. - Совершенствовать точность движений. - Развивать быстроту. - Развивать умение работать в общем темпе с предметами.
Март	Основные базовые шагистеп-аэробики: Basic step, V-step,	- Совершенствовать разученные шаги. - Поддерживать интерес заниматься степ-

	Тарип, Touch, Steptouch «Лесенка-чудесенка» (речитативы) Шагистеп-аэробики: Side, L-step. «Дружные ребята» (речитативы)	аэробикой. - Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. - Развивать ориентировку в пространстве.
Апрель	Шагистеп-аэробики: Lunge, Mambo. «Лесенка-чудесенка» (речитативы). «Вместе веселее!»	- Упражнять в сочетании элементов. - Продолжать развивать мышечную силу ног. - Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. - Развивать умение действовать в общем темпе Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основеизученных шагов.
Май	Диагностическое занятие. «Вместе веселее!»	-Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, координационные способности.

### Календарный учебный график

Организация занятий степ - аэробике предусматривает 1 занятие в неделю во второй половине дня, длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

✓ в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения дополнительной платной услуги на 2022 – 2023 учебный год.

Учебный год начинается с 1.09, заканчивается 31.05

### Объём образовательной нагрузки

№ п/п	Возраст детей	Количество занятий в неделю	Время	Количество занятий в месяц	Время	Количество занятий в год	Время
2.	Подготовительная к школе группа	1	30 мин.	4	2 ч.	36	18 часов

### Режим работы образовательной организации:

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя (дней)	5 дней
Занятие (минут)	30 минут
Перерыв (минут)	10 минут
Периодичность диагностического	В начале учебного года и в конце.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- ✓ Степ-платформа на каждого ребёнка
- ✓ Музыкальное сопровождение
- ✓ Спортивная форма
- ✓ Атрибуты для сюжетных номеров.
- ✓ Балансировочные подушки.

**Условия для реализации программы:**

- ✓ спортивный зал;
- ✓ наличие степа на каждого ребенка;
- ✓ аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.**

Мониторинг развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком программы и влияние образовательного процесса на развитие ребёнка. Мониторинг развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических и тестовых методов.

*Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет*

**1. Равновесие**

*Упражнение «Фламинго»* Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, её колено отведено в сторону на 30 градусов, руки в стороны (сек.)

<i>Пол</i>	<i>6 лет</i>	<i>7 лет</i>
<i>Мальчики</i>	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
<i>Девочки</i>	10,7 – 23,7	23,8 - 30

*Упражнение «Ровная дорожка»*

Ходьба по гимнастическому бревну. Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии. Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперёд

**2. Гибкость**

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

<i>Пол</i>	<i>Уровни</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Мальчики</i>	высокий	6 см.
	средний	3-5 см.
	низкий	Менее 3 см.
<i>Девочки</i>	высокий	8 см.
	средний	4-7 см.
	низкий	Менее 4 см.

### **3. Ловкость, координация**

#### *Упражнение «Челночный бег 3\*10»*

Преодоление дистанции в 10 м. три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м., развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

### **4. Знание базовых шагов**

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов

### **5. Чувство ритма**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### *Диагностическая карта группы*

№	Фамилия Имя	Физическая подготовленность			Знания: - правила безопасного пользования степ - платформой; - базовых шагов; - упр-я способствующие поддержанию правильной осанки.	Чувство ритма
		Равнове сие	Гибко сть	Коорди нация		
1						
2						

#### **Список литературы:**

- ✓ Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «Фитнес – Данс». Учебное пособие – СПб. Детство – Пресс, 2010. -384 с., ил.
- ✓ Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие.- СПб.: Издательство «Детство – Пресс», 2021. – 112 с.
- ✓ Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ под ред. Н. В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
- ✓ Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. -224 с.
- ✓ Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012
- ✓ Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
- ✓ Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
- ✓ Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
- ✓ Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
- ✓ Вареник Е.Н.// «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
- ✓ О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»