

Комитет по образованию администрации г.Мурманска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Города Мурманска № 140

ПРИНЯТ  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 25.08.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ г. Мурманска №140  
/Е.А.Калинникова/  
Приказ №268-од от 25.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО –  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТЕП – АЭРОБИКА»**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет**

**Срок реализации: 7 месяцев**

Составитель:  
Музыкальный руководитель  
МБДОУ г.Мурманска № 140  
Тотчасова И.В.

г.Мурманск  
2022 г

## Оглавление

Паспорт программы .....	3
1. Целевой раздел .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.1.1. Новизна .....	4
1.1.2. Актуальность .....	5
1.1.3. Педагогическая целесообразность и значимость программы .....	5
1.2. Нормативно – правовые документы .....	6
1.3. Уровень сложности .....	6
1.4. Направленность программы .....	7
1.5. Цель и задачи программы .....	7
1.6. Планируемый результат освоения программы .....	7
1.7. Адресат программы. Возрастные особенности детей 6-7 лет .....	8
1.8. Срок реализации .....	10
1.9. Порядок приема на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Степ – аэробика» .....	11
2. Содержательный раздел .....	11
2.1. Содержание реализации программы .....	11
2.1.1. Способы, приемы и средства реализации программы. Принципы создания программы .....	11
2.1.2. Учебный план. Содержание учебного плана. График учебного времени .....	13
2.1.3. Календарный учебный график .....	18
2.1.4. Структура занятий .....	20
2.1.5. Особенности методики проведения занятий степ-аэробики .....	22
2.1.6. Формы аттестации и оценочные материалы .....	28
3. Организационный раздел .....	33
3.1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степ – аэробика» .....	33
3.1.1. Материально – техническое обеспечение .....	33
3.1.2. Информационно – образовательные ресурсы .....	33
3.1.3. Учебно – методическое обеспечение .....	34
3.1.4. Кадровое обеспечение .....	34
3.1.5. Список использованной литературы .....	34

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Степ – аэробика»
<b>Разработчик</b>	Тотчасова Ирина Викторовна, музыкальный руководитель МБДОУ № 140
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами степ - аэробики.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах.</li> <li>3. Развить координацию движений.</li> <li>4. Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).</li> <li>6. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.</li> <li>7. Выполнять основные элементы степ – аэробики (базовые шаги)</li> <li>8. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</li> </ol>
<b>Адресат программы</b>	Дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет, воспитанники МБДОУ № 140
<b>Исполнители</b>	Участники образовательного процесса
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.</li> <li>3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;</li> <li>4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).</li> <li>5. Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.</li> <li>6. Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным</li> <li>7. Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</li> </ol>
<b>Сроки реализации программы</b>	Программа реализуется 7 месяцев
<b>Контроль за реализацией программы</b>	Контроль и координация деятельности по реализации программы осуществляется в установленном порядке администрацией МБДОУ № 140 г. Мурманска через педагогический совет.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли компьютерные игры. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девочки. 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 ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

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

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 - 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды - степы. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

#### **1.1.1. Новизна**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Занятия степ - аэробикой доставляют детям большое удовольствие. 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 результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

- огромный интерес дошкольников к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
- это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

### **1.1.2. Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Занятия степ – аэробикой могут оказать помощь в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений, различных по темпу и интенсивности. Во время занятий степ – аэробикой, идёт работа всех мышц и суставов. Упражнения выполняются под ритмическую музыку, и сочетаются с движениями различными частями тела (руками, головой).

Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

### **1.1.3. Педагогическая целесообразность и значимость программы**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Степ – аэробика» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей дошкольного возраста.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью.

Степ - аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение на специальной возвышенности (степ –платформе) Это направление фитнеса является одним из наиболее действенных и интересных для дошкольников.

## **1.2. Нормативно – правовые документы**

Данная программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников и в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 г. №462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»
- Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБДОУ г. Мурманска № 140

В перечисленных базовых документах выделено самое общее, стержневое содержание, которое можно варьировать, наполнять конкретикой в соответствии со спецификой и особенностями воспитанников дошкольного образовательного учреждения.

## **1.3. Уровень сложности**

Данная программа предполагает стартовый уровень сложности (минимальная сложность освоения содержания программы)

#### **1.4. Направленность программы**

Физкультурно – спортивная.

В рамках данной направленности дополнительного образования предполагается физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва. Данная программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создать предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

#### **1.5. Цель и задачи программы**

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Задачи:

1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах.
3. Развивать координацию движений.
4. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
5. Развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).
6. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
7. Выполнять основные элементы степ – аэробики (базовые шаги)
8. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

#### **1.6. Планируемый результат освоения программы**

1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.
3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;
4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).
5. Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
6. Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным.
7. Сформируется умение выполнять основные элементы степ – аэробики (базовые шаги)
8. Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью.

## 1.7. Адресат программы. Возрастные особенности детей 6-7 лет.

### Адресат программы:

Дети старшего дошкольного возраста - 6 - 7 лет, воспитанники МБДОУ № 140, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, проявляющие двигательную активность и интерес к спорту.

Общие противопоказания составляют серьезные заболевания сердца, органов дыхания, травмы, нарушения опорно-двигательного аппарата, обострения хронических, вирусных или инфекционных заболеваний.

Разделения по половому признаку нет.

### Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7 лет

У детей этого 6 -7 лет 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. Характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность .

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. 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 .

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

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. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.



У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

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.

### **Закономерности физического развития детей 6-7 лет**

Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно для детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным. К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей сред].

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

### **1.8. Срок реализации**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Степ – аэробика» составляет 7 месяцев с общей продолжительностью 28 недель (28 академических часов)

### **Форма реализации программы**

<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности</b>	Комплексная
<b>Форма и тип организации работы учащихся</b>	Групповая работа
<b>Форма обучения и виды занятий</b>	Практические занятия
<b>Образовательный технологии</b>	Здоровьесберегающая, игровая, личносно – ориентированного взаимодействия

Наполняемость группы: 8-10 человек

## **1.9. Порядок приема на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Степ – аэробика»**

В целях максимального информирования поступающих, МБДОУ № 140 на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещают:

1. Наименование реализуемой программы и краткое её содержание;
2. Перечень документов необходимых для зачисления на обучение;
3. Сведения о количестве свободных мест;
4. Сведения о сроках приема документов;
5. Правила подачи апелляции.

Зачисление осуществляется с 1 октября текущего года. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание реализации программы**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Степ – аэробика» основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей

#### **2.1.1. Способы, приемы и средства реализации программы. Принципы создания программы.**

##### Методические приемы:

1. Метод строго регламентированных упражнений.  
*(Является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой).*
2. Непрерывный метод *(повторный, комбинированный)*
3. Игровой метод *(использование упражнений в игровой форме).*
4. Соревновательный метод *(использование упражнений в соревновательной форме).*
5. Словесный метод *(рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания)*
6. Наглядный метод *(показ движений, демонстрация наглядных пособий с помощью современной оргтехники, рисунков и т.д.)*
7. Практический метод *(практическая деятельность обучающихся)*

### Средства для реализации программы:

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе аэробики для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Индивидуальная работа.
4. Использование специального оборудования для оздоровления детей
5. Использование современной музыки.
6. Использование упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.
7. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
8. Психогимнастика, аутотренинг, релаксация.
9. Использование различных видов игр.

### Принципы создания программы

1. Доступность:
  - учёт возрастных особенностей;
  - адаптированность материала к возрасту детей.
2. Систематичность и последовательность:
  - постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность:
  - Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото- видеоматериалов и др.
  - Практические упражнения, направленные на освоение спортивной техники; и развитие двигательных способностей.
4. Сотрудничество*(творческое взаимодействие триады «ребёнок – семья – педагог» в едином процессе, где все работают на общий результат);*
5. Дифференциация (индивидуализация)
  - учёт возрастных особенностей;
  - учет особенностей мышления и памяти, устойчивости внимания, темперамента, характера каждого обучающегося
  - учёт по половому различию;
  - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.
6. Гуманизм и уважение к личности ребёнка *(образовательный процесс основан на взаимопонимании, поддержке, проявлении терпения, корректности по отношению к воспитаннику);*

2.1.2. Учебный план. Содержание учебного плана. График учебного времени.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество академических часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Основы знаний»	<i>В течении всего обучения</i>			
2.	«Игроритмика»	2	0,3	0,7	- Включение элементов степ - аэробики в НОД по физкультуре, в комплекс утренней гимнастики. - Выступление на спортивных праздниках, развлечениях в ДОУ. - Участие в фестивалях детского творчества, конкурсах. (очно/заочно) - Фото и видео презентации - Итоговый мониторинг
3.	«Строевые упражнения»	2	0,3	0,7	
4.	«Танцевальные шаги»	6	1	5	
5.	«Акробатические упражнения»	9	2	7	
6.	«Дыхательная гимнастика»	1	0,1	0,9	
7.	«Гимнастические упражнения»	7	1	6	
8.	«Игровой самомассаж»	1	0,3	0,7	
<b>ВСЕГО: 28 академических часов</b>					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел	Значение	Теория	Практика
<p><b>«Основы знаний»</b></p>	<p>Дает представление детям о том, что такое степ-аэробика, о порядке и способе выполнения упражнений степ-аэробики, об истории возникновения стэп-аэробики, её отличия от других видов аэробики. А так же о правилах безопасности на занятиях.</p>	<p><b>Беседы</b> в ходе занятий. <b>История</b> развития степ-аэробики; <b>Гигиенические</b> требования к занимающимся степ - аэробикой; <b>Профилактика</b> травматизма в степ – аэробике.</p>	<p><b>Игровые</b> ситуации; <b>Домашнее</b> задание (рисунки детей); <b>Просмотр</b> иллюстраций, фотоматериала, видеороликов</p>
<p><b>«Игроритмика»</b></p>	<p><b>Является</b> основой для развития чувства ритма, двигательных способностей детей, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.</p>	<p><b>Чувство</b> ритма, двигательные способности.</p>	<p><b>Хлопки</b> в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); <b>Ходьба</b> из положения (сидя на стуле); <b>Увеличение</b> круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; <b>Поднимание</b> и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.</p>
<p><b>«Строевые упражнения»</b></p>	<p>Служит основой для освоения ребенком</p>	<p><b>Понятие</b> строевые упражнения.</p>	<p><b>Построения,</b> перестроения в</p>

	<p>различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.</p> <p>В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.</p>	<p><b>Разновидность строевых упражнений.</b></p>	<p>колонну по два, по три, повороты, передвижения.</p>
<p><b>«Танцевальные шаги»</b></p>	<p><b>Формирует у</b> занимающихся танцевальных движений.</p> <p>В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.</p>	<p><b>Танцевальные движения.</b></p>	<p><b>Шаг с носка</b>, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;</p> <p><b>Пружинистые</b> полуприседы;</p> <p><b>Приставной шаг</b> в сторону;</p> <p><b>Шаг с небольшим подскоком.</b></p>
<p><b>«Акробатические упражнения»</b></p>	<p><b>Знакомит детей с</b> нетрадиционной методикой развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой</p>	<p><b>Мышечная сила, равновесие и гибкость.</b></p>	<p><b>«Ласточка»</b></p> <p><b>«Самолёт»</b></p> <p><b>«Корзинка»</b></p> <p><b>«Мостик»</b></p> <p><b>«Колечко»</b></p>

	<p>сюжетной форме.</p> <p><b>Использование</b> данных упражнений дают ребенку возможность свободно выразить свои эмоции.</p>		
«Гимнастические упражнения»	<p><b>Позволяют</b> с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы.</p> <p><b>Общеразвивающие,</b> направлены на воспитание силы, гибкости, ловкости и т. д.</p>	<p><b>Понятие</b> гимнастических упражнений.</p> <p><b>Понятие</b> силы, гибкости и ловкости</p>	<p><b>Кувырки,</b> прыжки, стойки.</p> <p><b>«Облака»</b> - аэробическая композиция.</p>
«Дыхательная гимнастика»	<p><b>Служит</b> для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки.</p> <p><b>В раздел</b> входят упражнения дыхательной гимнастики.</p>	<p><b>Как</b> нужно дышать, чтобы быть здоровым.</p>	<p><b>«Разминка»</b></p> <p><b>«Наклоны»</b></p> <p><b>«Маятник»</b></p> <p><b>«Задуй свечку»</b></p> <p><b>«Полное дыхание»</b></p> <p><b>«Ёжик», «Ушки»</b></p> <p><b>«Качалка»,</b></p> <p><b>«Зайчик», «Как гуси шипят».</b></p>
«Игровой самомассаж»	<p><b>Закаливает и</b> оздоравливает детский организм. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие</p>	<p><b>Воспитывать</b> интерес к оздоровительному массажу.</p> <p><b>Показать</b> элементам массажа и технику</p>	<p><b>«Свинки»,</b></p> <p><b>«Петушок»,</b></p> <p><b>«Паровоз», «Божьи коровки»</b></p> <p><b>«Барaban»</b></p>



	упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления	выполнения . <b>Воспитывать</b> бережное отношение к своему телу.	
--	---	---	--

#### ГРАФИК УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Возраст детей	Количество занятий		
	Продолжительность	В неделю / в год	Количество академических часов в неделю / в год
6 -7 лет	30 мин	1 занятие / 28 занятий	1 час/ 28 часов

### 2.1.3. Календарный учебный график

Месяц	Занятие	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Октябрь	1 неделя	II половина дня	Входящий мониторинг	1 час	Мониторинг развития физических качеств	Физкультурный зал	Объяснение, наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Вводное занятие Обучающее	1 час	«Что такое степ – аэробика» Комплекс № 1 (здесь и далее см.Приложение)	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Закрепляющая	1 час	Комплекс № 1	Физкультурный зал	Текущий. Наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 1	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Ноябрь	1 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 1	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Комплекс№ 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающая, закрепляющая	1 час	Комплекс№ 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающая, закрепляющая	1 час	Комплекс№ 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Декабрь	1 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс№ 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс№ 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс№ 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 2	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
Январь	1 неделя	II половина дня	Открытое Итоговое	1 час	«Вот чему мы научились!»	Музыкальный зал	Выступление, поощрение

	2 неделя	II половина дня	Обучающая, закрепляющая	1 час	Комплекс № 3	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 3	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 3	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
<b>Февраль</b>	1 неделя	II половина дня	Обучающая	1 час	Комплекс № 4	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Обучающая, закрепляющая	1 час	Комплекс № 4	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 4	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 4	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
<b>Март</b>	1 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 4	Музыкальный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Обучающее	1 час	Комплекс № 5	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Обучающее, закрепляющее	1 час	Комплекс № 5	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	4 неделя	II половина дня	Обучающее, закрепляющее	1 час	Комплекс № 5	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
<b>Апрель</b>	1 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 5	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	2 неделя	II половина дня	Комбинированная	1 час	Комплекс № 5	Физкультурный зал	Текущий. наблюдение
	3 неделя	II половина дня	Выступление. Итоговая аттестация	1 час	«Мы покажем всем вам «класс»!»	Физкультурный зал	Выступление, поощрение
	4 неделя	II половина дня	Итоговый мониторинг	1 час	Мониторинг развития физ.качеств + умение выполнять осн. элементы (базовые шаги)	Физкультурный зал	Итоговый мониторинг, наблюдение

## Сроки проведения педагогической диагностики

С 1 октября по 10 октября

с 25 апреля по 30 апреля

### 2.1.4. Структура занятий

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
<u>Вводная часть:</u> Строевые упражнения Игроритмика. (Логоритмика)	<b>4 мин</b> 2 мин 2 мин	8 упр.	На осанку, Освоение различных видов ходьбы, Движения рук, Хлопки в такт. Сочетание слова и движений
<u>Основная часть:</u> Танцевальные шаги Акробатические упражнения Гимнастические упражнения	<b>24 мин.</b> 6 мин. 10 мин. 8 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
<u>Заключительная часть:</u> Игровой самомассаж  Дыхательная гимнастика	<b>2 мин.</b> 1 мин. 1 мин.	2 упр.  2 упр.	Массаж рук; массаж биологически активных зон, оздоровительный массаж всего тела и т.д. На дыхание; Расслабление
<u>Итого:</u>	30 мин		

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 разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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 вводной части следует основная часть (аэробная), 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 объём 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 занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 20 -25 минут.

Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость
- возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния); -создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительныйстретчинг включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительныйstretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

Заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у детей ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить

детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

### **2.1.5. Особенности методики проведения занятий степ-аэробики**

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

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

Основная часть состоит из комбинации элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, равновесие и растягивание в положении сидя, лёжа, стоя.

Во время занятий степ аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин.

Для занятий степ аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение полутора - двух месяцев (*в зависимости от сложности*), некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия могут проводиться в спортивном и музыкальном зале.

#### Типы занятий:

а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми движениями.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### 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.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение 3-6 занятий, разучивание комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений.

На начальном этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на этапе углубленного разучивания становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы.

Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

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.

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.

Отсутствие оздоровляющего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

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

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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.

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

#### Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;



- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики,
- соответствующее темпу выполнения упражнений.

#### Подбор музыкального сопровождения:

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения.

Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями. Упражнения на степ – платформе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

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.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими. В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки– вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со ступа, через ступа. Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Сначала разучивают шаги на ступа, 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.

### Основные элементы упражнений в ступа – аэробике.

**Базовый шаг.** Шагом правой ногой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ногой.

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Изи.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

**Шаг через платформу.**Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальчик левой.

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступа, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

### Шаги, используемые на занятии ступа – аэробики.

**Шаг ногой вперед - назад.** И. П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на ступа,

2- левую ногу на ступа приставить.

3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

**Приставной шаг в сторону.** И.П. стоя на полу ноги вместе.

- 1- выполнить правой ногой шаг в сторону,
- 2- левую приставить.
- 3- левой ногой шаг в сторону,
- 4-правую приставить.

**Шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе.** На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе.

- 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа,
- 2- левую ногу поставить на левый край степа.
- 3- шаг на пол правой ногой,
- 4- левую приставить.

**Шаги на месте с переступанием вперед, назад.** И. П. стоя на полу ноги вместе.

- 1-выполнить правой ногой шаг на степ,
- 2- левую ногу на полу переступающий шаг.
- 3- шаг на пол правой ногой,
- 4- левую приставить.

**Открытый шаг.** И.П. ноги шире бедер.

- 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок,
- 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

**«Захлест» голени назад.**

- 1- шаг правой ногой на степ,
- 2- левую ногу согнуть назад.
- 3-поставить левую ногу на пол.
- 4- правую приставить.

**«Подъем колена вверх».**

- 1- шаг правой ногой на степ,
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх.
- 3-поставить левую на пол.
- 4- правую приставить.

**Мах ногой в сторону, вперед, назад.**

- 1- шаг левой ногой на степ,
- 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой.
- 3-поставить правую на пол.
- 4- левую приставить.

#### **Техника безопасности**

Организуя степ – тренировку, технике безопасности уделяется особое внимание:

- держать 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, аспускаясь, 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.

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

Реализация данной программы предусматривает: текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, мониторинг (начало и конец года)

Текущий контроль направлен на поддержание интереса к занятиям. Имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляет педагог.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого занятия (январь). Основная задача – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Итоговая аттестация проводится в форме выступления (апрель).

Мониторинг. Основная задача заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы в начале и конце года. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

#### **Оценочные материалы.**

С целью оценки эффективности работы по данной программе педагог проводит педагогический мониторинг развития детей, который фиксирует УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ:

- развития физических качеств (быстроты, гибкости, координации, равновесия)

- умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

Для выявления уровня сформированности развития быстроты, гибкости, координации, равновесия, силы детей старшего дошкольного возраста были определены критерии, показатели и уровни по методикам В.И Ляха, М.А. Руновой, В.Н. Шебеко.Э.Я.Степаненковой.

Система оценок для определения уровня сформированности развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста:

3 балла – проявляющаяся характеристика является устойчиво сформированной;  
2 балл – характеристика предполагает периодическое проявление;  
1 балл – данная характеристика не сформирована, ее проявление носит случайный характер.

Полученные оценки, за каждое задание, суммируются и соотносятся соответственно с тремя уровнями развития физических качеств:  
высокий уровень - 3 балла(100%);  
средний уровень - 2 балла (70-84%);  
низкий уровень - 1 балл (50%).

Для получения данных об исходном уровне развития координации были подобраны задания к каждому критерию. Эти же задания предлагаются детям для выполнения и в конце года.

1. Быстрота 30 метров (с высокого старта)

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Результат: фиксируется лучший результат.

2. Ловкость – координация (челночный бег 3х10)

Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

3. Сила (подъём туловища)

Оборудование: мат.

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь

ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Результат: Из двух попыток фиксируется лучший результат.

#### 4. Выносливость

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 3 - 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Результат: бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

#### 5. Гибкость

Оборудование: мел, линейка.

Процедура тестирования: сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30 см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный.

Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

#### Система оценок для определения уровня сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

3 балла - Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно,

- с интересом, четко и уверенно.
- 2 балла - Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.
- 1 балл - Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Полученные оценки за уровень сформированности развития физических качеств и за уровень сформированности умений выполнять основные элементы суммируются и соотносятся соответственно с тремя уровнями: высокий, средний и низкий.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Степ – аэробика» (6-7 лет)

Педагог д/о \_\_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Знания, умения, навыки, предусмотренные программой											Уровень сформированности физ.качеств/осн.баз. шагов		
		Физические качества										Основные базовые шаги			
		Быстрота		Координация		Сила		Выносливость		Гибкость		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года				
1.												-		/	/
2.												-		/	/
3.												-		/	/
4.												-		/	/
5.												-		/	/
6.												-		/	/
7.												-		/	/
8.												-		/	/
9.												-		/	/
10.												-		/	/



Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Включение элементов степ - аэробики в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в комплекс утренней гимнастики.
- Выступление на спортивных праздниках, развлечениях в детском саду.
- Показательные выступления на родительских собраниях, конференциях.
- Открытие занятия
- Участие в фестивалях детского творчества, конкурсах.
- Проведение фото и видео выставок.

### **3. Организационный раздел**

**3.1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Степ – аэробика».**

#### **3.1.1. Материально – техническое обеспечение**

1. Спортивный зал;
2. Степ –платформы

Вспомогательное оборудование:

- Проектор
- Экран
- Ноутбук
- Музыкальная колонка
- Записи в mp3;
- Схемы;
- Маленькие мячи
- Гантели, скакалки
- Гимнастические коврики
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

#### **3.1.2. Информационно – образовательные ресурсы**

Для реализации данной программы используются: видео (аудио)записи, фонограммы, CD, DVD диски, учебные материалы на цифровой основе (цифровые образовательные ресурсы):

- интернет-журнал «Современное дошкольное образование: теория и практика» <http://sdo-journal.ru>;
- научно-популярный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru>;
- сайт «Всё для детского сада». <http://www.ivalex.vistcom.ru>;
- Сайт «Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и дома» <http://doshvozrast.ru>;

- «Фестиваль педагогических идей» <http://festival.1september.ru> (варианты проведения интересных занятий);
- «Детский сад.ру» <http://www.detskiysad.ru> (представлены сведения о физическом развитии детей, об основах детской гигиены, о значении детских игр в воспитательном процессе);
- педагогическая библиотека <http://pedlib.ru> (собрание литературы по педагогике, и ее прикладным отраслям, имеющим отношение к воспитанию и обучению детей).

### 3.1.3. Учебно – методическое обеспечение

- Примерные комплексы упражнений по степ - аэробике
- Комплексы дыхательной гимнастики, строевых упражнений, акробатических и гимнастических упражнений
- Упражнения для релаксации
- Подвижные игры
- Описание техники безопасности
- Учебный план занятий
- Пальчиковая гимнастика
- Игровой самомассаж

### 3.1.4. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Степ – аэробика» реализуется музыкальным руководителем, имеющим дополнительное образование соответствующее профилю программы.

### 3.1.5. Список использованной литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 6
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ // Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
8. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.
11. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011

12. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
13. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
14. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт,1991
15. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
16. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
17. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.