

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №26»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 марта 2021
протокол №3

Утверждена приказом
заведующего МБДОУ ДС №26
от 31 марта 2021 № 42-1

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Шаг за шагом»**

Возраст обучающихся 6-7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Жук Ольга Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

г. Озерск, 2021.

Содержание:

№№ п\п	Разделы программы	Номера страниц
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи программы	5
3.	Планируемые результаты	5
4.	Содержание программы	6
4.1.	Принципы отбора содержания программы	6
4.2.	Этапы обучения	6
4.3.	Основные шаги и элементы упражнений	9
4.4.	Основные элементы упражнений в стэп-аэробике	10
4.5.	Требования к технике выполнения упражнений в стэп-аэробике	11
4.6.	Основные правила техники выполнения стэп-тренировки	12
5.	Учебный план	13
6.	Календарный учебный график	13
6.1.	Продолжительность учебного года	13
7.	Конспекты занятий	14
8.	Оценочные средства и диагностические методики	17
8.1.	Оформление результатов диагностического обследования	18
9.	Список литературы	20

1. Пояснительная записка

Дополнительное образование детей - единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой основной образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Шаг за шагом» (далее - Программа) определяет порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, руководствуясь следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительное образование в отличие от образовательного процесса, не регламентируется стандартами, а определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях.

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. В дополнительном образовании педагог сам определяет «стандарт» освоения предмета или направления деятельности.

Особенность дополнительной программы образования в том, что она интегрируется с реализуемой дошкольным учреждением основной образовательной программой для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка.

К дополнительным образовательным услугам относятся те услуги, которые не включаются в базисный план дошкольного образовательного учреждения.

Организация дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении осуществляется в форме кружка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что современные дети находятся в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену спортивным, подвижным играм пришли компьютерные. Для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ - аэробика. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развить подвижность в суставах, сформировать свод стопы. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем.

Отличительной особенностью программы является использование индивидуальных снарядов – степ-платформ, как средства оздоровления и развития психофизических качеств детей. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, силовая гимнастика, интересные спортивные игры разной подвижности. Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Дополнительная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

Объем освоения программы	36 часов
Срок освоения программы	1 учебный год
Форма обучения	очная
Форма проведения занятий	групповая
Состав группы	8-10 человек

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» – 25 минут.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- расширять кругозор, пополнять словарный запас;
- учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при выполнении упражнений с предметами и без;
- способствовать овладению навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

- совершенствовать психофизические качества (быстроту, внимание, силу, гибкость, ловкость);
- способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
- развивать двигательно-слуховую координацию;
- развивать пространственное воображение;
- способствовать укреплению функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Воспитательные:

- воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений;
- формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности.

3. Планируемые результаты

Образовательные:

- у детей сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- у детей расширен кругозор, пополнен словарный запас;
- умеют координировать и согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнений с предметами и без;
- дети овладели навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

- развиты психофизические качества (быстрота, внимание, сила, гибкость, ловкость);
- развита двигательно-слуховая координация;
- развито пространственное воображение;
- укреплены функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Воспитательные:

- проявляют волю, терпение и настойчивость при выполнении физических

упражнений;

- сформированы положительные эмоции и активность в двигательной деятельности.

4. Содержание программы

4.1. Принципы отбора содержания

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

1. Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
2. Принцип индивидуальности – контроль общего состояния ребенка, дозировки упражнений;
3. Принцип умеренности – продолжительность занятий 25 мин. в сочетании с дробной физической нагрузкой;
4. Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Программа «Шаг за шагом» интегративна. Физическая активность – неотъемлемая часть всех занятий, проводимых в детском саду по основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ ДС №26 (далее – ООП ДО). Обучение по дополнительной программе способствует обогащению и развитию физической активности. Таким образом, наблюдается преемственность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаг за шагом» и ООП ДО.

4.2. Этапы обучения

Каждое занятие программы содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр.

Этапы обучения:

1 начальный этап. Обучение простым упражнениям на степ-платформах. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

2 этап. Совершенствование качества выполнения детьми упражнений на степ-платформах. Привитие стабильной привычки детей к выполнению упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

Занятие состоит из 3 частей: разминка, основная (аэробная), заключительная.

	Части занятий	Продолжительность ь (мин.)	Направленность упражнений
1	Разминка - строевые упражнения - логоритмика.	3	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) - базовые и основные шаги; - подвижная игра; - стретчинг.	20	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная - упражнения на расслабления; - релаксация; - дыхательные упражнения.	2	-на расслабление; -на дыхание.

Цель разминки - 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 в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. 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.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретчинг, 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

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

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

4.3.Основные шаги и элементы упражнений

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ-аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Не допускается свисания пятки или постановки стопы только на носок. В степ-аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ-аэробике очень разнообразны.

Существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога, с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

- Смен-тач (steptouch) – начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
- Бэйсик смен (basicstep) – шаг выполняется на 4 счета – нашагивание на степ – это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
- Смен-ап (step-up) – нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
- Шаг-колени – правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
- Шаг-кик (stepkick) – шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
- Шаг-бэк (step-back) – шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
- Ви-смен (v-step) – шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
- Бэйсик-овер (basic-over) – для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
- Мамбо – танцевальное движение – пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

- Turnstep (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).
- Овезе мон (overthetop) – шаг через платформу. Исходное положение – в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону встать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
- Cha-cha-cha (ча-ча-ча) – шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

4.4. Основные элементы упражнений в степ – аэробике

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

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 полупальцык левой.

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

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

4.5. Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.

3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ-аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- 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.

4.6. Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней,
- не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

4.7. 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.

В образовательной программе используются следующие формы занятий:

- беседы, рассказы, объяснения;
- показ приёмов исполнения.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.
- метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение;
- репродуктивный метод применяется для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений, обогащения знаний;
- частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;
- метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Тематика предлагаемых детям занятий разнообразна, предусматривает развитие и усложнение образного решения. Методика работы построена на широком и всестороннем использовании игры, как ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста, что позволяет в комфортной и привычной для детей игровой ситуации побуждать их к самостоятельному выполнению упражнений.

5. Учебный план

Разделы темы программы	Количество часов	Количество часов	
	всего	теория	практика
Вводная диагностика	1	0,5	0,5
Комплекс «Лошадки»	2	0,5	1,5
Комплекс «Весёлый гном»	2	0,5	1,5
Комплекс «Котята и щенята»	2	0,5	1,5
Комплекс «Вырастем большими»	2	0,5	1,5
Комплекс «Силачи»	2	0,5	1,5
Школа мяча	2	0,5	1,5
Комплекс «Животные Африки»	2	0,5	1,5
Стретчинг «Куклы»	2	0,5	1,5
Комплекс «Морячки»	4	1	3
Подвижные игры	2	0,5	1,5
Комплекс «Быстрые ножки»	2	0,5	1,5
Комплекс «Лучики»	2	0,5	1,5
Комплекс «Море волнуется»	2	0,5	1,5

Акробатика	2	0,5	1,5
Комплекс«Транспорт»	2	0,5	1,5
«Яркие звёздочки»	2	0,5	1,5
Итоговая диагностика	1	-	1
Итого	36	9	27

6. Календарный учебный график

Содержание	Сроки
Начало учебного года	1 сентября 2021
Окончание учебного года	31 мая 2022
Сроки проведения родительских организационных тематических собраний	сентябрь, март

6.1. Продолжительность учебного года

Всего недель	36
1-е полугодие	16
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	понедельник
Время занятий	15.45
Недельная образовательная нагрузка занятий	1
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	25
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Периодичность показа деятельности	январь, май
Тема итогового занятия	Яркие звёздочки

7. Конспекты занятий

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)
Теория: Знакомство с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности
 Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения.
 Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Игры на знакомство («Давай-ка познакомимся», «Назови себя, назови меня»). Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Лошадки» (2ч).

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно –волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема:Комплекс «Весёлыйгном»(2ч)

Теория: Знакомство детей со степ – платформами. Беседа об истории происхождения степ–платформ,отехникебезопасностинастеп–платформах.Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение о владению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс«Котята и щенята».(2ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике«Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов).Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия,доброжелательности,самостоятельности,ответственности.

Тема:Комплекс «Силачи»(2ч)

Теория: Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ –платформах.

Практика: Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск, подъём с оттягиванием носка).Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема:Комплекс «Вырастембольшими»(2ч)

Теория: Знакомство детей с гантелями ,их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества ,взаимодействия ,доброжелательности ,самостоятельности ,ответственности.

Тема:Комплекс «Школа мяча»(2ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способамипередачи мяча другдругу.

Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков

сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема:Комплекс«Животные Африки»(2ч)

Теория:Беседаоживотных,обитающихнаконтинентеАфрика.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема:Стретчинг «Куклы»(2ч)

Теория: Знакомство детей с понятием«стретчинг».Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закреплениезнанийтехникибезопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону . Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ– платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ– платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия,доброжелательности,самостоятельности,ответственности.

Тема:Комплекс «Морячки»(4ч)

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танцморяков. Закрепление знаний техники безопасности на степ–платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ–платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2ч)Теория.Разучиваниетекста–сопровождениякигре.

Практика: Разучивание подвижных игр«Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ платформах. Формирование навыков сотрудничества ,взаимодействия ,доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Быстрые ножки» (2)

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Лучики». Стретчинг «Быстрый ручеек»(2ч)

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет» (2ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики, с дыхательной гимнастикой и упражнениями из восточной гимнастики Дао-инь «цветочки-лепесточки». Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс Акробатика и стретчинг (2ч)

Теория: Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике: бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

Практика: Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке. Стретчинг «Колобок». Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Охотники в лесу». Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Транспорт» (2ч)

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование

навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Яркие звёздочки» (2ч)

Практика: Повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Слушать музыку.

Тема: Подведение итогов. (1ч)

Практика: Итоговая диагностика.

8. Оценочные средства и диагностические методики

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умения выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
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.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

	6 лет	7 лет
Мальчики	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость

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

	Уровни	Показатель наклона
Мальчики	Высокий	6см
	Средний	3-5см
	Низкий	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см
	Средний	4-7см
	Низкий	Менее 4см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

8.1. Оформление результатов диагностического обследования

Подведение итогов выполнения программы складывается из двух составляющих: внешней и внутренней деятельности коллектива. Результаты работы будут отслеживаться следующими способами : умение ребенком применять знакомые движения в играх, в процессе праздников , развлечений, а также в самостоятельной деятельности. Наиболее ярко результат проявляется в концертной деятельности, где каждый обучающийся найдёт возможность проявить себя.

Для подведения итогов реализации программы используется мониторинг уровня освоения программы. В процессе обучения используются диагностические методики на равновесие, гибкость , силу и выносливость, чувство ритма, на знание базовых шагов, быстроту и координационные способности. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаг за шагом».

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение степ-платформой		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень освоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 №597
4. Приказ №196 от 09.11.2018г «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013
7. Вераксы Н. Е., Комарова Т.С., Дорофеева Э.М. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» // Мозаика-Синтез, М., 2019г
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
9. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
11. Сулим Е. В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003