



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение № 18 г. Липецка



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 18
А.Е. Найденкова
Приказ от 23.09.2024 г. № 131

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»
для работы с детьми дошкольного возраста 6-8 лет
с ограниченными возможностями здоровья
на 2024-2025 уч. год**

Составитель:

Инструктор по ФК ДОУ № 18 г. Липецка
Васнева М.В.

Липецк – 2024

Содержание

1. Целевой раздел

1. 1.Пояснительная записка

1.1.1. Краткая характеристика предмета, его значимости, направленность программы

1.1.2. Актуальность программы

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы

1.1. 4. Новизна программы

1.1.5. Оригинальность и отличительные особенности данной программы

1.1.6. Цель и задачи программы

1.1.7. Возраст детей, участвующих в реализации программы

1.1.8. Сроки реализации программы

1.1.9. Формы и режим занятий

1.1.10. Основные принципы программы

1.1.11. Методические рекомендации по обучению степ-аэробике

1.1.12.Ожидаемый результат и способы определения результативности

1.1.13.Формы проведения итогов реализации программы

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

2.2. Учебный план программы

2.3. Календарно-тематическое планирование

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение программы

3.2.Сведение о педагогическом работнике, реализующего программу

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1. 1. Краткая характеристика предмета, его значимости, направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» предназначена для всестороннего, гармоничного развития детей дошкольного возраста с ОВЗ с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширения функциональных возможностей развивающегося организма, овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20), утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
- Постановлением 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" (далее – СанПиН).
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями (приказ Министерства просвещения РФ от 08.11.2022 г. «Изменения, касающиеся ФГОС

общего образования и образования обучающихся с ОВЗ и УО (интеллектуальными нарушениями).

- Постановлением правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность использования занятий на степ-платформах заключается в том, что физическое развитие – одна из важных задач для детей с ОВЗ, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах.

У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей ритмичным двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Занятия с элементами степ-аэробики полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы, и для детей с нарушением двигательных функций.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что постепенно ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий степ-аэробикой такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях степ-аэробикой они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им, а также огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями.

Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладении основными движениями, развитии физических качеств, двигательных умений и навыков.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы

Применение в физкультурно-оздоровительной работе методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

1.1.4. Новизна программы

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» заключается в том, что программа разработана с учетом возможностей контингента детей, имеющих проблемы в развитии, нарушения координации движений, нарушения общей и мелкой моторики, несформированности функции равновесия и условий физкультурно-оздоровительного оснащения ДОУ. Она вводится параллельно с проведением

традиционных физкультурных занятий для детей с 6 до 8 лет, не дублируя содержания Основной адаптированной образовательной программы ДОУ.

1.1.5. Оригинальность и отличительные особенности данной программы

Оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесформирующих технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, осуществляемом с целью развития у детей мотивации к занятиям спортом и совершенствованию физических и спортивных навыков и умений;
- в раскрытии творческого потенциала детей;
- в социализации ребенка в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ является дополнительное образование. Особенность данной программы заключается в адаптации ее содержания с учетом специфики познавательного и физического развития детей с ОВЗ, расширением круга решаемых задач и методов их осуществления.

Для более успешного физического развития наших детей мы обратились к методике обучения упражнениям на степ-платформах в сочетании с элементами аэробики. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения

профилактического и оздоровительного эффекта, что является одной из приоритетных задач для воспитанников с ОВЗ.

Отличительные особенности данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления, коррекции и развития психофизических качеств детей с ОВЗ.
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие чувства ритма, координационных способностей, физических качеств, музыкальных способностей детей с ОВЗ.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Занятия рассчитаны на воспитанников с ОВЗ и составлены с учетом их психофизического развития и индивидуальных особенностей.

1.1.6. Цель и задачи программы

Основной целью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности является создание условий, для укрепления и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

Основные задачи программы:

1.Формировать и развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка с ОВЗ.

2.Способствовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3.Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий степ-аэробикой и элементарной творческой деятельности детей с ОВЗ разной этиологии.

Образовательные задачи - формировать у детей технику выполнения упражнений, пластичность, грациозность движений; формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание.

Оздоровительные задачи - содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, нормального физического и психического развития; укреплять опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью средствами степ-аэробики.

Воспитательные задачи - воспитывать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру аэробики, музыки и здорового образа жизни.

1.1.7. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Характеристика физического развития детей 6-8 лет: в этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые

мышцы и связки позвоночного столба. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

1.1.8. Сроки реализации Программы

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения, с октября по май, что составляет восемь учебных месяцев.

№ п\п	Образовательная характеристика	Продолжительность организации образовательного процесса		
	Наименование образовательного раздела	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Итоговый танцевальный комплекс
1.	«Степ-аэробика»	2	64	Декабрь «Новогодние гномики» Май «Веселые ребята»
Итого			64	

1.1.9. Формы и режим занятий

Программа основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста, используется в основном групповая форма работы:

- фронтальная – работа со всей группой;
- в малых группах – работа в парах, тройках;
- индивидуальная.

Основной формой взаимодействия педагога с детьми является игровое занятие, проводимое во второй половине дня. В процессе работы также используются: игры в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами, подвижные игры, эстафеты, сюжетные занятия, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в отчетных концертах.

Учебный год начинается с 01 октября и заканчивается 31 мая.

Возрастная категория воспитанников: дети от 6 до 8 лет.

Продолжительность организации образовательного процесса- 30 минут.

Итоговый танцевальный комплекс проводится - декабрь, май.

Возрастная группа	Время организации	Продолжительность организации образовательного процесса
<i>Дети от 6 до 8 лет</i>	Понедельник 15.00-15.30	30 минут
	Среда 15.00 – 15.30	30 минут

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность организации образовательного процесса: 2 раза в неделю.

Количество часов в год - 64 часов.

1.1.10. Принципы и подходы по формированию программы

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

1. Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения индивидуальности – контроль.
2. Принцип контроля общего состояния ребенка, за дозировкой упражнений.
3. Принцип умеренности – продолжительность занятий 30 мин, в сочетании с дробной физической нагрузкой.
4. Принцип цикличности – повторение упражнений через некоторое время.
5. Принцип охранительного режима воспитанников – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.1.11. Методические рекомендации по обучению степ-аэробике

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности, а также с учетом психофизического развития и индивидуальных особенностей дошкольников с ОВЗ:

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

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

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

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

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

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

1.1.12. Ожидаемый результат и способы определения результативности

Целевые ориентиры

Упражнения на степ-платформах, совмещенные с элементами аэробики дадут возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение позволит целенаправленно развивать умение детей с ОВЗ согласовывать свои движения с

музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степ-платформах создают зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных групп мышц, корректировки выполняемого движения в соответствии с заданными образами.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания дают единую целевую направленность – это адаптивное физическое воспитание старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

В результате освоения программы обучающиеся получают:

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы танцевальных упражнений.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр.

1.1.13. Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые мероприятия с присутствием родителей;
- итоговые занятия;
- фото, видео материалы.

Итоговые танцевальные комплексы:

«Новогодние гномики», «Веселые ребята».

Обучающиеся выполняют комплекс танцевальных упражнений на степ-платформе под музыку.

Педагог наблюдает и оценивает:

- выполнение упражнений четко, ритмично, согласованно с темпом музыки.
- выразительность движений и двигательную раскрепощенность, умение начинать и заканчивать движения с музыкой.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Программное содержание по степ аэробике включает в себя следующие разделы:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, 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.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Подвижные игры» тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

2.2. Учебный план Программы

Учебно – тематический план

Тема	Виды занятий	Часы
«Знакомство со степ-платформой, степ-аэробикой».	Вводное	1
«Раз притоп-два притоп».	Обучающее	2
	Комбинированное	5
«Шагают наши ножки».	Обучающее	1
	Комбинированное	7
«Новогодние гномики»	Обучающее	2
	Комбинированное	5
	Итоговое	1
«Тренируем наши ножки, тренируем наши ручки».	Обучающее	1
	Комбинированное	7
«Юные спортсмены».	Обучающее	1
	Комбинированное	7
«Вместе весело шагать».	Обучающее	1
	Комбинированное	7
«Юные космонавты»	Обучающее	1
	Комбинированное	7
«Веселые ребята»	Обучающее	2
	Комбинированное	5
	Итоговое	1
Всего		64

Виды занятий

1. Вводное - знакомство со степ-платформой, степ-аэробикой, правилами безопасности.

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

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое-танцевальное – открытое - проводится 2 раза в год. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Примечание: 1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно СанПиН 2.4.1.3049-13

Структура занятий:

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

	Части занятий	Длительность мин	Направленность упражнений
1	Вводная Разминка -строевые упражнения; - игровая ритмика; - упражнения на осанку; - танцевальные этюды	3-5	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра.	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; - стретчинг; -релаксация;	2-5	-на расслабление; -на дыхание; - на растяжку.

	-дыхательные упражнения.		
--	--------------------------	--	--

Вводная часть: цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 5-6 минут.

В водную часть входят: строевые упражнения, игровая ритмика, упражнения на осанку, танцевальные этюды и различные типы ходьбы. Танцевальные этюды или танцевальная игра – это возможность посредством физической тренировки разогреть тело и открыть его для движения, а также снять психическое напряжение, которое препятствует выражению детских чувств

Основная часть: 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. «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. Проводится подвижная игра. Продолжительность основной части 20 минут.

Заключительная часть: заключительный стретчинг («stretch») включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног. В заключительной части проводится малоподвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Разная физическая подготовленность занимающихся может быть компенсирована увеличением или уменьшением амплитуды движений.

На кружковых занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во время вводной части дети огибают степ доски (ходят и бегают «змейкой»);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
- в подвижных играх.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц Занятие	Тема	Задачи	Содержание раздела программы
Октябрь 1-2	Знакомство со степ-платформой, степ-аэробикой»	1.Познакомить детей с понятиями «степ», «аэробика», «степ-платформа». 2.Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях.	Теоретическая часть Что такое степ – платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правила поведения во время занятий на степ-платформе. Основные элементы: Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги – «Степ-тач», «Степ-ап», «Ви-степ». Шасси - боковой галоп в
Октябрь 3-8	«Раз притоп-два притоп»	1.Разучить основные элементы степ – аэробики (базовые шаги). 2.Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. 3.Развивать координацию движений. 4.Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему. 5.Развивать основные физические качества (силу, быстроту, координацию, гибкость выносливость и др.) 6.Закреплять базовые шаги; учить соединять их в комплексе.	

			сторону, небольшими шажками. Комплекс №1 Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль». Мало подвижная игра «Великаны и гномы». Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».
Ноябрь 1-8	«Шагают наши ножки»	1.Закрепляя разученные упражнения с добавлением движением рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе. 3. Разучить новые шаги. 4.Укреплять дыхательную систему. 5. Учить соблюдать правила выполнения упражнений и подвижных игр.	Основные элементы: Комплекс №2 – на степ-платформах. Шаги «Шаг-кик», «Шаг-бэк», «Бейсик-овер». Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка, расправляет крылья», «Бабочка полетела». Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик», «Перелет птиц».
Декабрь 1-8	«Новогодние гномики»	1.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией для рук. 3. Разучить новые шаги, танцевальный комплекс «Новогодние гномики» 4. Развивать умение твердо стоять на платформе. 5. Выступление на новогодних утренниках с танцем «Новогодние гномики»	Основные элементы: Комплекс №3. Шаг «Страдл-ап» Стретчинг: «Домик», «Рыбка», «Мостик». Подвижная игра: «Пингвины на льдинах». Мало подвижная игра на внимание «Цепочка».
Январь	«Тренируем наши	1.Закреплять ранее изученные шаги.	Основные элементы: Комплекс №4

1-8	ножки, тренируем наши ручки»	2. Разучить новый шаг. 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Укреплять осанку.	Шаги на месте с переступанием вперед-назад «мамба». Стретчинг: «Гора», «Лягушка», «Волна». Подвижная игра: «Снежинка, снежный ком». Мало подвижная игра на внимание «Кто ушел».
Февраль 1-8	«Юные спортсмены»	1. Разучить шаги на степ – платформе с предметами. 2. Учить реагировать на визуальные контакты. 3. Совершенствовать точность движений. 4. Развивать быстроту. 5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.	Основные элементы: Комплекс №5 с предметами (кубик, гантелей). Шаги «Ове зе топ». Стретчинг: «Неваляшка», «Страус», «Коробочка». Подвижная игра: «Физкульт-Ура». Мало подвижная игра на внимание «Запрещенные движения».
Март 1-8	«Вместе весело шагать»	1. Разучить новый шаг. 2. Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой. 3. Совершенствовать ранее изученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	Основные элементы: Комплекс №6 Шаг «Тёрн степ» Стретчинг: «Колобок», «Цапля», «Стрела». Подвижная игра: «Скворечник». Мало подвижная игра на внимание «Великаны и гномы».
Апрель 1-8	«Юные космонавты»	1. Повторить все ранее изученные шаги. 2. Управлять в сочетании элементов. 3. Разучить связки из 3-4 шагов. 4. Продолжать развивать	Основные элементы: Комплекс №6 Шаг «Степ-тач», «Степ-ап», «Ви-степ», «Тёрн степ», «Шаг-кик», «Шаг-бэк», «Бейсик-овер», «Страдл-ап»,

		мышечную силу ног	«Ове зе топ». Стретчинг: «Ракета», «Ласточка», «Звездочка». Подвижная игра: «Космонавты». Мало подвижная игра на внимание «Холодно- жарко».
Май 1-8	«Веселые ребята»	1.Разучить танцевальный комплекс. 2.Совершенствовать изученные шаги, связки. 3.Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировку всех функций организма. 4.Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.	Основные элементы: Шаг «Степ-тач», «Степ-ап», «Ви-степ», «Тёрн степ», «Шаг-кик», «Шаг-бэк», «Бейсик-овер», «Страдл-ап», «Ове зе топ». Танцевальный комплекс «Веселые ребята» Стретчинг: «Кошечка», «Лошадка», «Паучок». Подвижная игра: «Быстро в домик».

3. Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Виды занятий	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	«Знакомство со степ-платформой, степ-аэробикой».	Вводное		
2.	«Раз притоп-два притоп».	Обучающее Комбинированное		
3.	«Шагают наши ножки».	Обучающее Комбинированное		
4.	«Новогодние гномики»	Обучающее		

		Комбинированное Итоговое		
5.	«Тренируем наши ножки, тренируем наши ручки».	Обучающее Комбинированное		
6.	«Юные спортсмены».	Обучающее Комбинированное		
7.	«Вместе весело шагать».	Обучающее Комбинированное		
8.	«Юные космонавты»	Обучающее Комбинированное		
9.	«Веселые ребята»	Обучающее Комбинированное Итоговое		

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования воспитанников физкультурно-оздоровительной направленности.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

Для эффективной реализации программы выполняются следующие условия:

- наличие специально оборудованного зала;
- степ-платформа на каждого ребенка;

- обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- атрибуты для сюжетных номеров;
- использование технических средств обучения (*музыкальный центр - детский сборник музыкальных композиций*);
- предварительная влажная уборка зала;

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используется различное оборудование:

1. Музыкальный центр.
2. Магнитофон.
3. Ноутбук.
4. Гимнастические маты.
5. Гантели.
6. Скакалки.
7. Обручи.
8. Гимнастические палки.
9. Резиновые мячи.
10. Массажные мячи.

Инвентарь: платочки, ленты, флажки, цветные кубики.

3.2. Сведение о педагогическом работнике, реализующего программу.

Дополнительной общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» реализуется инструктором по физической культуре. Педагог соответствует всем требованиям, своевременно повышает уровень квалификации:

- имеет высшее профессиональное образование;
- имеет высшую квалификационную категорию;
- стаж педагогической деятельности 14 лет.

3.3. Учебно - методическое обеспечение программы.

1. Сулим Е.В., Занятия физкультурой. Игровой стрейчинг для дошкольников, 2016 г.

2. Сулим У.В., Детский фитнес. Физическое развитие для детей 3-5 лет, 2014
3. Сулим У.В., Детский фитнес. Физическое развитие для детей 5-7 лет, 2014
4. Деева Н.А., «Игровые здоровьесберегающие технологии», Учитель, 2018.
5. Картушина М.Ю., Сюжетные физкультурные занятия, «Скрипторий 2003», 2013.
6. Новиковская О.А., «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях», Корона. Век, 2018.
7. Утробина К.К. , «Занимательная физкультура в саду, для детей», ГНОМ и Д, 2006.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Танцевально – игровая гимнастика для детей», «Детство-пресс», 2000.
9. Юматова Д.Б., «Культура здоровья дошкольника», «Детство-пресс», 2017.
10. Интернет ресурсы.

Приложение 1

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. Будьте внимательны, не допускайте 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.

В степ - аэробике 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:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (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.

Степ-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 нога идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон. Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене 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 стремится чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - 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-степ (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.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на ступень платформы, левую приставить, спуститься со ступени с другой стороны, повернуться к левому краю ступени и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на ступень, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на ступень-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со ступени 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).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение – в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону ступени на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полу пальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Приложение 2

«Знакомство со степ-платформой, степ-аэробикой».

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади ступеней.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на ступень платформы). Это ступень платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа ступень платформы? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на ступень и

спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Вводная часть.

Ходьба по залу врассыпную между степами.

Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Деревья и птицы».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Воспитатель произносит текст.

Руки подняли и помахали —

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули —

Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем —

Это к нам птицы летят,

Как они сядут — покажем:

Крылья сложили назад.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

Мало подвижная игра «Великаны и гномы».

Стретчинг: «Деревце», «Звёздочка».