

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №32 ГОРОДА КРОПОТКИН
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята
на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР – д/с №32
протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждена:
заведующим МАДОУ ЦРР – д/с №32
Дементьевой Л.В. _____
Приказ № 130 от 30.08. 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»**

Уровень: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (56 часов)
Возрастная категория: 5-6 лет
Состав группы: от 15 до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: на внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 67261

Автор-составитель:
Коваленко Светлана Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Кропоткин,

ПАСПОРТ
Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Наименование муниципалитета	муниципальное образования Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка-детский сад №32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с №32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Дементьева Людмила Владимировна Телефон/факс: 8(86138) 3-47- 01 Электронный адрес: madoy_32@mail.ru Сайт: http://sad32.ru
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	67261
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Коваленко Светлана Владимировна, инструктор по физической культуре МАДОУ ЦРР-д/с№32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.
Краткое описание программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает обучение детей 5-6 лет. Программа ориентирована на формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании с использованием степ -платформы..
Форма обучение	очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год (56 часов)
Возрастная категория учащихся	5-6 лет
Цель программы	создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.
Задачи программы	Задачи: <i>Предметные</i> • формирование интереса к занятиям степ-

	<p>аэробикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ платформах (базовые шаги); • формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие опорно-двигательного аппарата; • развитие координации движений; • улучшение музыкальной и двигательной памяти детей; • повышение общей работоспособности организма. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.
Ожидаемые результаты	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • дети знают правила поведения на занятиях по степ-аэробике, правильную терминологию, исходные позиции для выполнения упражнений, технику выполнения упражнений и базовых шагов классической аэробики; • у детей развита способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, к удерживанию равновесия на степе. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • дети умеют и применяют базовые шаги степ-аэробики в сочетании с другими шагами; • дети умеют сочетать движения с музыкой в более быстром темпе; • развиты двигательные способности и физические качества воспитанников. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • у детей воспитано чувство коллективизма, нравственности, дисциплинированности, и организованности. • сформирован интерес к занятиям по степ-аэробике.
особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ТНР)
Возможность реализации в сетевой форме	невозможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия

Материально-техническая база	<p>Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале: длина: - 25м, ширина,-15м. В зале имеется современное качественное напольное покрытие, качественное освещение и вентилируемые вытяжки для проветривания.</p> <p>Для реализации образовательной программы используются следующее оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none">степ - платформы по количеству детей;резиновые мячи разного диаметра;обручи;скакалки;гимнастические палки;мячи;султанчики;картотека подвижных игр.
------------------------------	--

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п.	Наименование раздела.	Стр.
	Введение	6
	Нормативно – правовая база	6
I. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		8
I.1.	Пояснительная записка программы	8
I.1.1.	Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы, адресат программы, уровень программы, объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса, виды занятий.	8
I.2.	Цель программы	11
I.3.	Задачи программы	11
I.4.	Содержание программы	11
I.4.1.	Учебный план	11
I.4.2.	Содержание учебного плана	12
I.4.3.	Планируемые результаты	12
II. Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации».		14
II.1.	Календарный учебный график.	14
II.2.	Раздел программы «Воспитание».	16
II.2.1	Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания.	17
II.2.2.	Формы и методы воспитания.	18
II.2.3.	Организационные условия.	19
II.2.4.	Календарный план воспитательной работы.	20
II.3.	Условия реализации программы.	21
II.4.	Формы аттестации.	21
II.5.	Оценочные материалы.	22
II.6.	Методические материалы.	22
II.7.	Список литературы.	24
III.	Приложение.	25

Введение. Нормативно – правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предусматривает обучение детей 5-6 лет работе со степ-платформой. Программа ориентирована на создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ - аэробики.

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).

5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения

России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.

12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.

13. Проектирование и экспортирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

14. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – детский сад №32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район, утвержден постановлением администрации муниципального образования Кавказский район № 941 от 07.08.2020г.

15. «Положение об организации осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (с изменениями) МАДОУ ЦРР-д/сад№32, приказ № 43 от 10.03.2023г.

I. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

I.1. Пояснительная записка

I.1.1. Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы, адресат программы, уровень программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса, виды занятий.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топ-топ» для детей 5 - 6 лет относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Разработана с учетом следующих программ и педагогических технологий. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Санкт Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2021 г., Е.В.Сулим. Детский фитнес. развитие детей 5-7 лет-2-уизд.-М.:ТЦ Сфера,2018г.

Одним из популярных видов спортивной деятельности является игра с мячом. Это отличный сенсорный материал, стимулирующий развитие мелкой моторики руки, непревзойденная по своим возможностям предметно – игровая среда, прекрасный вид физкультурной деятельности, средство для развития познавательных процессов, умение познавать и ощущать свои возможности в работе со спортивными предметами, поддержки позитивного настроения и преодоления негативных эмоциональных состояний. Работа с мячом – это возможность для ребенка выразить себя. Это побуждает его максимально применять свои умения, способности, талант, фантазию, спортивный интерес. Работа ребенка с мячом, является одним из способов развития к физической культуре, любви к спорту и здоровому образу жизни ребенка.

Новизна программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, программа содержит нетрадиционные формы - специальные упражнения на степ - платформе, с применением логоритмики. Уникальное сочетание физических упражнений, степа, музыки, проговаривания речитатива в ритм движений развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. У детей, занимающихся степ - аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям. Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Актуальность программы 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.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима детского сада 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 – ступеньки.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. 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, сердечно-сосудистой 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.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что развитие ребенка невозможно без развития движений. Использование степ-аэробики с применением логоритмических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста способствует формированию у детей интереса к двигательной активности и потребности в систематических физкультурных занятиях, повышению здоровьесберегающих ресурсов организма дошкольников, более эффективной физической подготовке к обучению в школе.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах.

- ✓ Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- ✓ Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо

учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

- ✓ Доступности и индивидуализации. При подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: непроизвольность, неустойчивость познавательных процессов, любознательность.
- ✓ Гуманизация. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- ✓ Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- ✓ Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.
- 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 - получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Адресат Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» адресована воспитанникам в возрасте 5 – 6 лет.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения - очная.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, длительность занятия 25 минут.

Объём программы – 1 год (56 часов);

Особенности организации образовательного процесса.

- ✓ Состав группы – постоянный;
- ✓ Занятия - групповые;
- ✓ Виды учебных занятий - теоретические, практические;
Во время занятий применяются здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, игровой стретчинг, логоритмические упражнения.

I.2. Цель программы.

Цель: создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

I.3. Задачи программы.

Задачи:

Предметные :

- ✓ формирование интереса к занятиям степ-аэробикой;
- ✓ изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ-платформах (базовые шаги);
- ✓ формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку.

Метапредметные:

- ✓ развитие опорно-двигательного аппарата;
- ✓ развитие координации движений;
- ✓ улучшение музыкальной и двигательной памяти детей;
- ✓ повышение общей работоспособности организма.

Личностные:

- ✓ воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.

I.4. Содержание программы.

I.4.1. Учебный план.

Учебный план на 2024-2025 учебный год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	1	2	Устный опрос, Диагностика наблюдение

2	Классическая аэробика	15	1	14	наблюдение
3	Базовые шаги	16	1	15	наблюдение
4	Комплексы степ - аэробики	18	1	17	Наблюдение
5	Силовая гимнастика, стретчинг	4	1	3	Наблюдение
	Итого:	56 часов	5	51	

I.4.2. Содержание учебного плана.

В учебном плане программы представлены 5 разделов:

Раздел 1. Введение.

Раздел включает в себя инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Рассказ и показ, что такое фитнес – как вид спорта. Игру - знакомство с детьми. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Теория: Инструктаж о технике безопасности и правила поведения на занятиях. Рассказ и показ, что такое фитнес – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.

Практика: Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности.

Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Форма контроля: входная диагностика. Тест.

Раздел 2. Классическая аэробика. Включает в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Музыкально - ритмические разминки.

Теория: Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно). Понятие о пространстве и пространственной ориентировке. Учить двигаться в заданном направлении.

Практика: Разновидность ходьбы и бега, прямой и боковой галоп, подскоки, простейшие построения: линия колонка, круг диагональ, различие правой, левой руки, ноги, плеча. повороты вправо, влево; Музыкально- ритмические разминки: «Летняя зарядка», «Почесали ручкой ушки», «Бегаем по кругу», «Я рисую солнце», «Танцевалка».

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 3. Базовые шаги.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у детей базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Теория: Рассказ о правильном выполнении степ-шагов на степ-платформах. Разучивание аэробные шаги, начинать упражнений с различным подходом к степ - платформе. Беседа о развитии мышечной силы ног.

Практика: Разучивание базовых шагов степ-аэробики: March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа. Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 4. Комплексы степ - аэробики.

Раздел направлен на разучивание, закрепление и отработку танцевальных связок. Постановка комплексов.

Теория: Рассказ о совершенствовании и правильности и выполнения степ-шагов на степ-платформах при выполнении танцевальных связок.

Практика: Разучивание, закрепление и отработка танцевальных связок. Постановка комплексов: комплексы №1,2,3,4,5,6,7,8,9.

Формы контроля: наблюдение

Раздел 5. Силовая гимнастика, стретчинг.

Упражнения этого раздела направлены на улучшение гибкости, развитие качественной подвижности в суставах и эластичности мышц.

Теория: Образное описание изображаемых героев и предметов, особенности техники выполнения.

Практика: « Дуб», « Собачка», «Самолёт», «Колобок», «Журавль», «Паучок». «Повернись», «Поднимись», «Дотянись», «Солнышко», « Попрыгунчик», « Окошко», « Переворот», « Рыбка», « Выше»

Формы контроля: наблюдение.

I.4. 3. Планируемые результаты.

Планируемые результаты:

Предметные:

- ✓ дети знают правила поведения на занятиях по степ-аэробике, правильную терминологию, исходные позиции для выполнения упражнений, технику выполнения упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- ✓ у детей развита способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, к удерживанию равновесия на степе.

Метапредметные:

- ✓ дети умеют и применяют базовые шаги степ-аэробики в сочетании с другими шагами;
- ✓ дети умеют сочетать движения с музыкой в более быстром темпе;
- ✓ развиты двигательные способности и физические качества воспитанников.

Личностные:

- ✓ у детей воспитано чувство коллективизма, нравственности, дисциплинированности, и организованности.
- ✓ сформирован интерес к занятиям по степ-аэробике



IV. Раздел 2. «Комплекс организационно–педагогических условий, включающий формы аттестации».

IV.1. Календарный учебный график.

Дата начала и окончания учебного периода	01 октября 2024г.	до 31 мая 2025г.
Количество учебных недель	28 недель, 56 занятий	
Продолжительность каникул	С 1 января по 10 января	
Сроки контрольных процедур	Первая и последняя неделя учебного периода	
Примерное расписание занятий	Понедельник 17.30-17.55. Среда 17.30-17.55.	

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	примерная	фактическая						
1	02.10.24		Давайте познакомимся	2	Согласно расписанию	групповая спорт зал		Диагностика
	07.10.24. 09.10.24.		Давайте познакомимся	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение диагностика
3	14.10.24. 16.10.24.		Топ-топ	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
4	21.10.24 23.10.24		Учим базис-степ	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
5	28.10.24 30.10.24		Дружные ребята	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
6	06.11.14.		Зарядка	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
7	11.11.24. 23.11.24.		Вместе весело шагать	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
8	18.11.24 20.11.24		Чики-брик	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
9	25.11.24 27.11.24		Ворон-черное крыло	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	шагов на степе

10	02.12.24. 04.12.24		Обиженный крокодилычик	2	Согласно расписанию	Праздник	спорт зал	наблюдение
11	09.12.24 11.12.24г.		комплекс № 1	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
12	16.12.24 18.12.24.		комплекс № 1	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
13	23.12.24. 25.12.24		комплекс № 2	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
14	20.01.25 22.01.25		комплекс № 2	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
15	27.01.25 29.01.25		комплекс № 3	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
16	03.02.25 05.02.25		комплекс № 3	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
17	10.02.25 12.02.25.		комплекс № 4	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
18	17.02.25 19.02.25		комплекс № 4	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
19	24.02.25 26.02.25.		комплекс № 5	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
20	03.03.25 05.03.25.		комплекс № 5	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
21	10.03.25 17.03.25		комплекс № 6	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
22	24.03.25 26.03.25.		комплекс № 6	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
23	31.03.25 02.04.25		комплекс № 7	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
24	14.04.25г 16.04.25		комплекс № 7	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
25	21.04.25 23.04.25		комплекс № 8	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение

26	14.05.24 16.05.25		комплекс № 8	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
27	21.05.24 23.05.24		комплекс № 9	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	наблюдение
28	28.05.25 30.05.25		Импровизация	2	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	диагностика
				56	56 часов			

II.2. Раздел программы «Воспитание».

II.2.1. Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Цели воспитания - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества:

- ✓ расширение представления о жанрах устного народного творчества;
- ✓ ознакомление детей со своеобразием и самостоятельностью произведения фольклора, с богатством и красочностью народного языка;
- ✓ воспитание у детей экологических чувства;
- ✓ формирование нравственно-патриотического отношения и чувства сопричастности к малой Родине на основе национально-региональных и природных особенностей родного города Кропоткина и Краснодарского края.

Задачи воспитания:

- ✓ содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- ✓ способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- ✓ создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- ✓ осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей;
- ✓ учить детей широко использовать фольклор: песни, загадки, пословицы, поговорки, частушки;
- ✓ познакомить с историей, культурой, географическими особенностями города Кропоткин, Кавказского района, Краснодарского края — Кубани;
- ✓ развивать познавательные способности, интерес к жизни народа Кубани историческое время, к природе и людям труда, творческие и интеллектуальные способности, речевую культуру;

- ✓ способствовать формированию патриотических чувств: любовь к местам, в которых ребенок живет, к родному краю, бережное отношение к природе, чувство сопереживания, гордости за свой народ, желание приумножать его богатства, поддерживать преемственность поколений;
- ✓ прививать любовь к национальному наследию, к литературе Кубани, к родной земле, народным праздникам и обычаям Кубани;
- ✓ воспитывать чувство национальной гордости, потребность соблюдать и сохранять кубанские традиции;
- ✓ поддерживать преемственность поколений;
- ✓ продолжать учить отображать в творческих работах обычаи и традиции Кубани;
- ✓ развивать самостоятельность в поисковой деятельности.

Целевые ориентиры воспитания.

Деятельность педагога нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенный «портрет» ребенка к концу дошкольного возраста.

- ✓ Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
- ✓ Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку.
- ✓ Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
- ✓ Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми.
- ✓ Владующий основами речевой культуры.
- ✓ Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
- ✓ Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом.
- ✓ Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании.
- ✓ Обладающий первичной картиной мира на основе
- ✓ традиционных ценностей.
- ✓ Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое;

стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

- ✓ Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
- ✓ Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности.
- ✓ Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
- ✓ Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве.
- ✓ Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

II.2.2. Формы и методы воспитания.

Основной **формой** воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; дети осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Вся группа детей выполняет одно и то же задание, безусловно, проявляя при этом творчество и индивидуальность.

Практические занятия детей: участие в спортивных соревнованиях, в коллективных творческих делах способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: спортивные соревнования, показательные выступления, Дни здоровья способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Методы воспитания.

В воспитательной деятельности с детьми по программе педагог использует различные методы воспитания:

- ✓ метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- ✓ метод положительного примера (педагога и других детей);
- ✓ методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей)

- ✓ метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- ✓ методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- ✓ методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

П.2.3. Организационные условия.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности группы на базе МАДОУ в соответствии с «Положением об организации осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (с изменениями) МАДОУ ЦРР-д/с№32, приказ № 43 от 10.03.2023г.» и в соответствии с нормами и правилами работы ДОУ.

Основой отношений педагога с воспитанниками МАДОУ является соблюдение нравственных норм, доверие и внимание к внутреннему миру ребенка, проявление доброты и сердечности к нему. Педагог в общении с детьми придерживаются принципа «Не рядом и не над, а вместе!», тон общения спокойный, доброжелательный. Для общения с детьми разработаны правила и нормы поведения в спортивном зале в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Формирование навыков правильного поведения осуществляется через игры, игровые упражнения, просмотр презентаций о дружбе, взаимопомощи, о правилах поведения.

В спортивном зале созданы условия, при которых воспитанники чувствуют себя комфортно, спокойно и защищено. Содержащиеся запреты разумные и понятные детям и при этом их не много.

Относительно подобных правил, педагог объясняет детям, почему именно нежелательно их нарушать.

В любой ситуации педагог придерживается единого стиля общения с детьми: находит индивидуальный личный контакт с каждым, умеет слышать и слушать, оказывать помощь, если ребенок в ней нуждается. Все это помогает установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие.

Педагог, выстраивая отношения с родителями (законными представителями) использует принятые правила общения. Они направлены на создание доброжелательной обстановки и атмосферы сотрудничества.

В развивающей среде спортивного зала имеются следующие демонстрационные материалы:

- ✓ знаки и символы государства, региона, района и города Крототкин и МАДОУ:
- ✓ государственные, региональные (Краснодарского края) и районные символы:
- ✓ герб и флаг России, Краснодарского края, Кавказского района;
- ✓ первые лица страны – фото президента РФ, фото губернатора Краснодарского края и фото главы Кавказского района;
- ✓ также тексты гимна России, гимна Краснодарского края и гимна Кавказского

района.

Оценка результатов воспитания по программе не предусматривает определение уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе.

II.2.4. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы на 2024 -2025 учебный период

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	5 октября – День учителя 9 октября – День освобождения Кубани	октябрь	беседа беседа	фотоотчет
2	4 ноября – День народного единства 26 ноября День матери в России	ноябрь	беседа беседа	фотоотчет
3	9 декабря – День Героев Отечества 1 января - Новый год	декабрь	беседа беседа	фотоотчет
4	Рождественские колядки 27 января: День снятия блокады Ленинграда	январь	беседа	фотоотчет презентация
5	23 февраля: День защитника Отечества.	февраль	беседа	фотоотчет
6	8 марта: Международный женский день; марта – Масленица 18марта – День воссоединения Крыма с Россией.	март	беседа беседа просмотр презентации «Русский черноморский флот»	фотоотчет фотоотчет
7	7 апреля – День здоровья. 12 апреля – День космонавтики	апрель	презентация беседа	фотоотчет
8	5 мая – Пасха в кубанской семье. 9 мая – День Победы.	май	Беседа	фотоотчет

II.3. Условия реализации программы.

Состояние материально-технического обеспечения соответствует педагогическим требованиям, современному уровню образования и гигиеническим нормативам, и требованиям к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания. Спортивный зал полностью оснащен, оборудован и укомплектован современными модульными атрибутами, которые соответствует всем санитарным нормам. Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале: длина - 25м, ширина -15м. В зале имеется современное качественное напольное покрытие с разметкой для игры, качественное освещение и вентилируемые вытяжки для проветривания.

Для реализации образовательной программы используются следующее оборудование:

- ✓ степ - платформы по количеству детей;
- ✓ резиновые мячи разного диаметра;
- ✓ обручи;
- ✓ скакалки;
- ✓ гимнастические палки;
- ✓ султанчики;
- ✓ картотека подвижных игр.

Необходимое материально – техническое обеспечение, способствуют развитию эмоционально-чувственного мира ребёнка, где он ощущает себя защищенным и свободным в своих суждениях. Результатом соответствующей развивающей среды является возможность дать каждому ребенку проявить свои индивидуальные особенности, спортивные возможности. Разнообразие среды позволяет ребенку вести поисковую, исследовательскую деятельность, активизирует самостоятельную физкультурно – спортивную деятельность.

II.4. Формы аттестации.

В соответствии с ФГОС, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики «мониторинга», и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияния образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Чтобы правильно организовать процесс художественного образования и воспитания детей нужно знать исходный уровень их физических способностей. Этот процесс должен проходить в естественных условиях и заданиях по совместной деятельности.

Основным способом проверки планируемых результатов является диагностика знаний, умений и навыков детей. Диагностика проводится 2 раза

в год (октябрь, май) и направлена на определение уровня (высокий, средний, низкий) усвоения детьми данной программы.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер (Концепция, гл. I). Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, грамота, фото награждения детей медалями, журнал посещаемости, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, фотовыставка, открытое занятие, видеопоздравление к праздникам, соревнование, олимпиада.

II.5. Оценочные материалы.

Для того, чтобы проследить динамику развития ребенка в начале и в конце учебного периода, педагогом в ходе занятий проводится диагностика. Диагностика детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей

Для выявления степени сформированности выше указанных показателей проводится диагностика (в октябре и в мае) согласно нормативам возрастного и гендерного развития детей.

Для диагностики используются методические пособия:

- ✓ 1. Е.Г.Сайкина.С.В.Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2021.-112с.
- ✓ 2.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-2-е изд.- М.: Сфера. 2018.-224с. (Будь здоров дошкольник!)

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню 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.

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.

II.6. Методические материалы.

Для реализации данной программы используются следующие методы работы с детьми:

наглядные методы:

- ✓ демонстрация видео;
- ✓ двигательный показ под музыку педагогом;
- ✓ показ ребёнком движения.

Словесные методы:

- ✓ беседа о характере музыки, средствах её выразительности;
- ✓ пояснения в ходе выполнения движений;
- ✓ напоминание о правильности, образности движений;
- ✓ объяснение;
- ✓ оценка, поощрение.

Практические методы:

- ✓ упражнения для развития одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма);
- ✓ подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме);
- ✓ последовательное разучивание материала.

Игровой метод

- ✓ обыгрывание упражнений;
- ✓ сюжетные игры для организации детской деятельности.

Методы воспитания:

В ходе реализации программы педагог использует различные методы воспитания:

- ✓ метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- ✓ метод положительного примера (педагога и других детей);
- ✓ методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования;
- ✓ метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- ✓ методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- ✓ методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Формы организации учебного занятия – объяснение, показ, игра, соревнование, практическое задание, мастер – класс.

Структура занятия:

Подготовительная часть:

- ✓ строевые упражнения;
- ✓ упражнения на согласование движений с музыкой;
- ✓ общеразвивающие упражнения (сидя и стоя на степе, около него, без предметов и с дополнительными предметами);
- ✓ базовые шаги степ - аэробики и их связки.

Основная часть:

- ✓ базовые упражнения степ-аэробики (шаги, прыжки, связки);
- ✓ комплексы упражнений степ - аэробики различной направленности;
- ✓ упражнения на развитие силы, выносливости, координации движений;
- ✓ музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Заключительная часть:

- ✓ элементы релаксации;
- ✓ дыхательные упражнения, упражнения на растягивание различных групп мышц;
- ✓ упражнения пальчиковой гимнастики;
- ✓ игры на внимание, музыкальные и творческие задания.

II.7. Список литературы.

Для разработки и реализации данной программы используется следующая методическая литература:

Для педагогов:

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М. Мозаика-Синтез, 2000.- 256.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений – СПб.: Детство-пресс; 2000 352 с,
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4 – СПб.: Музыкальная

палитра, 2006 – 44 с.

Для детей:

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика» Ростов н/Д, 2005

2. Е.Г. Сайкина., С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.-112с.

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-2-е изд.- М.: Сфера. 2018.-224с. (Будь здоров дошкольник!)

Для родителей:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 2015

2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-7 лет.-М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.

Интернет- ресурсы: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-novyh-tehnologiy-v-sistemu-fizicheskogo-vozpitanija-doshkolnikov-ozdorovitel'naya-step-aerobika-s-detmi-starshego-doshkolnogo>

III. Приложение.

III.1. Перспективное планирование работы на 2024-2025 год

№ занятия	Дата	Тема занятия	Программные задачи. Оборудование	Источник
1-2		<u>Тема: «Давайте познакомимся»</u>	Задачи: 1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Диагностика. Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа.	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. стр.6-12.
3-4		<u>Тема: «Давайте познакомимся»</u>	Задачи: 1. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 2.. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3.. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа. 9 октября – День освобождения Кубани. Беседа.	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.6-12.
5-6		<u>Тема: «Топ,топ»</u>	Задачи; 1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги, 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа.	Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.50.
7-8		<u>Тема: «Базис степ»</u>	Задачи: 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить	Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.56.

			<p>сочетать движения с музыкой.</p> <p>3. Разучивать новые шаги (базис степ).</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа.</p>	
9-10		<u>Тема:</u> <u>«Дружные ребята»</u>	<p>Задачи:</p> <p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мячами.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p> <p>4 ноября – День народного единства. Беседа.</p>	<p>Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.56.</p>
11-12		<u>Тема:</u> <u>«Зарядка»</u>	<p>Задачи:</p> <p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Упражнять в выполнении в парах на степе.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	<p>Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.79.</p>
13-14		<u>Тема: « Вместе весело шагать»</u>	<p>Задачи:</p> <p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг (тап даун).</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами.</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	<p>Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.58.</p>

15-16		<u>Тема: « Чики-брик»</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p> <p>26 ноября День матери в России. Беседа</p>	Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.81.
17-18		<u>Тема: « Ворон-чёрное крыло»</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.62
19-20		<u>Тема: «Обиженный крокодилчик»</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p> <p>9 декабря – День Героев Отечества. Беседа.</p>	Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, стр.63
21-22		<u>Тема: Комплекс №1</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 1 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.41-43

23-24		<u>Тема: Комплекс №1</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 1 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.41-43
25-26		<u>Тема: Комплекс №2</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разучивать комплекс №2 на степ –платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.44-46
27-28		<u>Тема: Комплекс №2 (закрепление)</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №2 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.44-46
29-30		<u>Тема: Комплекс №3</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. <p>.Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.48-50

31-32		<u>Тема: Комплекс №3</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №3 на степ – платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.48-50
33-34		<u>Тема: Комплекс № 4</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучивать комплекс №4 на степ – платформах 	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.50-52
35-36		<u>Тема: Комплекс № 4</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Повторение изученных основных шагов. 2.Отработка выученных комбинаций. 3.Разучить вторую часть комплекса№ 4 под счет. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.50-52
37-38		<u>Тема: Комплекс №5</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить первую часть комплекса№ 5 под счет. 2.Повторение изученных шагов. 3.Силовая гимнастика, стретчинг. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.55-57
39-40		<u>Тема: Комплекс №5</u>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 2.Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. 	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.55-57

			3.Упражнения на расслабление и дыхание Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа	
41-42		<u>Тема: Комплекс №6</u>	Задачи: 1.Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2.Разучить комплекс № 6 под музыку. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучивать связки из нескольких шагов Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.59-61
43-44		<u>Тема: Комплекс №6</u>	Задачи: 1.Учить детей правильному выполнению степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 2.Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. 3.Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. 4.Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.59-61
45-46		<u>Тема: Комплекс №7</u>	Задачи: 1.Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2.Разучить комплекс № 7 под счёт. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучивать связки из нескольких шагов Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.64-67
47-48		<u>Тема: Комплекс №7</u>	Задачи: 1.Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Закрепление комплекса № 7 на степ –платформах (подготовительная часть) под счет. Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.64-67
49-50		<u>Тема: Комплекс №8</u>	Задачи: 1.Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах (основной части)	Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое

			<p>под счет.</p> <p>2.Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ-аэробики.</p> <p>3.Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	<p>развитие детей 5-7 лет.стр.70-72</p>
51-52		<u>Тема: Комплекс №8</u>	<p>1.Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.</p> <p>2.Упражнения на расслабление и дыхание</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	<p>Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.70-72</p>
53-54		<u>Тема: Комплекс №9</u>	<p>1.Совершенствовать комплекс №9 подготовительной и основной части под музыку.</p> <p>2.Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>3.Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>4.Силовая гимнастика, стретчинг</p> <p>. Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	<p>Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.75-78</p>
55-56		<u>Тема: «Импровизация»</u>	<p>Задачи:</p> <p>1..Работа над ритмическим рисунком.</p> <p>3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>4.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>5. Закрепление базовых шагов.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, степ-платформа</p>	<p>Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.стр.55-57</p>

III.2. Диагностика

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

Для выявления степени сформированности выше указанных показателей проводится диагностика (в октябре и в мае) согласно нормативам возрастного и гендерного развития детей.

Для диагностики используются методические пособия:

- ✓ 1.Е.Г.Сайкина. С.В. Кузьмина. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие- СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2021.-112с.
- ✓ 2.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-2-е изд.-М.: Сфера. 2018.-224с. (Будь здоров дошкольник!)

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню 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.

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

1. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

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

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

2. Гибкость.

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

	Уровни	5-6
Мальчики	Высокий	7см
	Средний	2-4см
	Низкий	Менее2см
Девочки	Высокий	8см
	Средний	4-7см
	Низкий	Менее 4см

3. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий - соответствие движений и ритма 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.

4. Знание базовых шагов.

Высокий - свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний - выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий - затрудняется в выполнении базовых шагов.

№ п/ п	Фамилия, имя ребенка	Равновесие		Гибкость		Чувство ритма		Базовые шаги		Статическое равновесие		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													