

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 комбинированного вида**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МКДОУ детским садом № 18
Протокол от 29 августа 2025г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
МКДОУ детским садом № 18
Приказ от 29.08.2025 г. № 152

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

**Возраст детей 6-7 лет
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик: Алиментьева Наталья Алексеевна
старший воспитатель**

г. Тавда,
2025г.

Содержание

Раздел I. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Возрастные особенности детей 6-7 лет.....	7
1.3. Формы и срок реализации программы.....	7
1.4. Цель и задачи Программы.....	8
1.5. Принципы и подходы к формированию и реализации программы	8
1.6. Содержание Программы.....	9
1.7. Планируемые результаты освоения программы	15
Раздел II Организационно-педагогические условия.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.2.1. Материально – техническое обеспечение	16
2.2.3. Методические материалы.....	17
Список литературы:.....	20

Раздел I. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического развития детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Степ — это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Актуальность.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Отличительные особенности программы степ – аэробики, как отмечает Кузина И., состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ – аэробика» (далее - Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.)
- Комментарии к федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (письмо Минобрнауки России от 28.02.2014 г. № 08-249)
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки России от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г.№1726-р) (далее- Концепция развития дополнительного образования детей);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г, №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы»).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ от 17.09.2019г. № 291 "Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования в муниципальных образовательных организациях Тавдинского городского округа, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляют Муниципальный орган управления образованием - Управление образованием Тавдинского городского округа"
- Положение о дополнительном образовании воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18 комбинированного вида.
- Устав МАДОУ детского сада № 18 комбинированного вида.

Программа разработана с учетом:

- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №18 комбинированного вида.

Настоящая Программа является программой дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет, направленность - физкультурно-спортивная. Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие оздоровлению различных функций и систем организма.

Все комплексы носят оздоровительно-тренирующий характер, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, один комплекс выполняется в течении месяца.

Реализация программы позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также культуры здорового образа жизни.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по

степ – аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

Занятия степ - аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в том, что в настоящее время актуально и проблемно:

- Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы;
- Снижение лишнего веса;
- Улучшение осанки;
- Приобретение необходимых двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательной памяти;
- Укрепление дыхательной системы;
- Нормализация деятельности вестибулярного аппарата.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развиваются координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

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

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

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

1.2. Возрастные особенности детей 6-7 лет

Каждый возрастной этап характерен, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. Возраст детей 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0— 107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стенах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1.3. Формы и срок реализации программы

Программа «Степ – аэробика» рассчитана на 1 год, проводится с сентября по май, при проведении занятий 1 раз в неделю (общий объём – 36 занятий в год). Учебная нагрузка – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в год. Продолжительность одного занятия в группе не превышает – 30 мин.

Основной формой взаимодействия педагога с детьми является игровое занятие, проводимое во второй половине дня.

Формы обучения:

Основной формой организации деятельности является очное *групповое занятие*. На занятиях используются формы работы с воспитанниками:

- беседы, рассказы, объяснения;
- показ приёмов исполнения;
- практическая работа;
- посещение спортивных соревнований.

Виды занятий:

1. Диагностические - определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие – изучение нового материала, знакомство детей с упражнениями, движениями, играми.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений.
4. Итоговое – обобщение изученного материала за определенный период времени.

1.4. Цель и задачи Программы

Цель: Создание условий для развития двигательной активности детей подготовительного дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннего развития личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений

Задачи:

Образовательные:

1. Дать возможность через движение выражать собственное восприятие ритма;
2. Расширять кругозор, пополнять словарный запас;
3. Научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
4. Научить свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

1. Развивать у детей музыкально-ритмические навыки, внимательность;
2. Развивать умение ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамики;
3. Развивать пространственное воображение воспитанников.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-патриотические качества;
2. Формировать у воспитанников настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
3. Формировать умение работы в команде.

1.5. Принципы и подходы к формированию и реализации программы

Программа опирается на следующие дидактические принципы:

1. Принцип научности. Педагог в своей работе применяет только научно обоснованные формы и методы работы, соответствующие конкретному возрасту детей, учитывающие их психофизиологические особенности.
2. Принцип доступности обучения – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольника. Соблюдая принцип доступности и посильности обучения учитываются индивидуальные способности каждого ребенка.

3. Принцип системности. Системность проявляется и в организации работы с родителями, в координации работы детского сада с различными учреждениями, в одновременной реализации всех основных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

4. Принцип последовательности связан с принципами системности и проблемности. Заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;

5. Принцип интеграции. Интегрированный подход предполагает тесное сотрудничество всех педагогов дошкольного учреждения и должен рассматриваться с разных точек зрения: необходимости слияния физического развития с различными видами детской деятельности;

6. Принцип индивидуального подхода. Построен с учетом заострения внимания на особенностях каждого ребенком, его способностей и умений.

7. Принципы гуманизации. Признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

1.6. Содержание Программы

1.6.1. Учебный (тематический) план.

Разделы и темы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	всего	теория	практика	
Вводная диагностика	1	0.5	0.5	Диагностика
Комплекс «Лошадки»	1	0.5	0.5	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Весёлый гном»	1	0.5	0.5	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Котята и щенята»	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Вырастем большими»	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Силачи»	2	1	1	Опрос Контрольные

				испытания
Школа мяча	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
Комплекс « Животные Африки»	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
Стретчинг «Куклы»	1	0,5	0,5	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Морячки»	4	2	2	Опрос Контрольные испытания
Подвижные игры	1	-	1	Контрольные испытания
Комплекс «Быстрые ножки»	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Лучики»	4	2	2	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Море волнуется»	4	2	2	Опрос Контрольные испытания
Акробатика	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
Комплекс «Транспорт»	2	1	1	Опрос Контрольные испытания
«Яркие звёздочки»	2	1	1	Выступление перед родителями
Итоговая диагностика	1	-	1	Диагностика
Итого	36	17	19	

1.6.2. Содержание учебного (тематического плана).

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Теория: Знакомство с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Знакомство с

оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

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

Тема: Комплекс «Лошадки» (1ч).

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

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Весёлый гном» (1ч)

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

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

Тема: Комплекс «Котята и щенята». (2ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

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

Тема: Комплекс «Клоуны» (2ч)

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

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

Тема: Комплекс «Вырастем большими» (2ч)

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

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

Тема: Комплекс «Школа мяча» (2ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу.

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

Тема: Комплекс «Животные Африки» (2ч)

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

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

Тема: Стретчинг «Куклы» (1ч)

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

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

Тема: Комплекс «Морячки» (4ч)

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

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

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (1ч)

Теория. Разучивание текста – сопровождения к игре.

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

Тема: Комплекс «Быстрые ножки» (2ч)

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

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

Тема: Комплекс «Лучики». Стретчинг «Быстрый ручеек» (4ч)

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

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

Тема: Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет» (4ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ- аэробики, с дыхательной гимнастикой и упражнениями из восточной гимнастики

Дао-инь «цветочки-лепесточки». Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

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

Тема: Комплекс Акробатика и стретчинг (2ч)

Теория: Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике:

бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

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

Тема: Комплекс «Транспорт» (2ч)

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

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

Тема: Комплекс «Яркие звёздочки» (2ч)

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

Тема: Подведение итогов. (1ч) Практика:
Итоговая диагностика.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

- Образовательные:
 - умеют через движение выражать собственное восприятие музыки;
 - у детей расширился кругозор, пополнился словарный запас;
 - умеют слышать и соблюдать в метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
 - умеют свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.
- Развивающие:
 - у детей развиты музыкально-ритмические навыки, внимательность;
 - умеют ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
 - развито пространственное воображение обучающихся.
- Воспитательные:
 - сформированы нравственно-патриотические качества;
 - сформировано проявление настойчивости в достижении цели, стремлении к получению качественного законченного результата;
 - умеют работать в команде.

Раздел II Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяет календарный учебный график, соответствующий нормам, утвержденным СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ.

Содержание	Возраст детей 6 – 7 лет
Возраст 6-7 лет	1
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

Продолжительность учебного года

Всего недель	36
Продолжительность рабочей недели	с понедельника по пятницу
Дни занятий	среда
Время занятий	16.00

Недельная образовательная нагрузка занятий	1
Продолжительность занятия (мин)	30

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально – техническое обеспечение

На всех видах занятий используется разнообразный спортивный инвентарь:

- степ-платформа на каждого ребёнка-20 шт;
- массажные дорожки-20шт; массажные мячики-20шт; обручи-20шт, фляжки-20шт, султанчики-20шт, гимнастические палки-20шт, мячи-20шт, ленточки-20шт;

Технические средства

- ноутбук;
- мультимедийный проектор, экспозиционный экран, музыкальный центр.

Занятия проводятся в музыкальном зале, соответствующий санитарным нормам СанПин, обязательно наличие физкультурной формы, спортивных атрибутов по количеству детей, для игр и упражнений.

2.2.2. Кадровые условия реализации Программы

Программу реализует педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Инструктор по физической культуре имеет: профессиональное образование в области физкультуры и спорта, в соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) и дополнительная подготовка по направлению дополнительное образование.

Для решения задач по воспитанию и развитию здорового ребенка используются интегрированные занятия с участием педагога и инструктора по физической культуре

2.2.3. Методические материалы

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии, методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010

Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью //

Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С.

Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»

Вареник Е.Н./«Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»

О.Н.Моргунова О.Н./«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>

Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч»
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

2.3. Формы аттестации и оценочные и материалы

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

Для подведения итогов реализации программы используется мониторинг результатов освоения Программы. В процессе обучения используются диагностические методики на равновесие, гибкость, силу и выносливость, чувство ритма, на знание базовых шагов, быстроту и координационные способности. Основная задача мониторинга заключается в определении степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы.

Диагностические тесты:

Развитие основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

Способностей детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы контроля

Контроль за определением результативности усвоения программы осуществляется через педагогическую диагностику в начале и в конце учебного года, открытое мероприятие с воспитанниками для родителей (законных представителей), педагогов ДОУ.

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

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

Оценка результатов.

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 также оценивается характер балансировки.

	6 лет	7 лет
Мальчики	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	10,7-23,7	23,8-30

2. Гибкость.

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

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

3. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

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

Список литературы:

1. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016, электронная версия: <http://www.obruch.ru/node/1187>

2. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников», Дошкольное образование, 2008 №5 <http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217>
3. Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М:ТЦ Сфера,2015г.
4. Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера,2012г.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб: «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000г.
6. «ДеФитнес – данс» Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 2007