

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

«Йошкар-Ола» с 47-ше №-ан
«Ю орто» йочасад»
муниципал бюджет
школ дечончычсо
туныктымотӧнеж


Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 47
«Чудо-остров» г. Йошкар-Ола»

424038, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирова, д. 15 б,
тел. 8 (8362) 34-19-47, 8 (8362) 34-18-47, эл. почта: yola.uoa@mari-el.gov.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский
сад № 47 «Чудо-остров»
Е.Б. Еремина
30 августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела ДО
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»
 Ю.Н. Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-ДЕТКИ»
(степ-аэробика для дошкольников)**

ID программы: 6626

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: старшая и подготовительная к школе группа (5-7 лет)

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 36

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

г. Йошкар-Ола
2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Объем программы
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Учебный план.
- 2.2 Календарный учебный график.
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Формы, порядок текущего контроля.
- 2.5 Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7 Список литературы

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-детки» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 47 г. Йошкар-Олы «Чудо-остров».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий степ-аэробикой для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Занятия степ-аэробикой компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Развивают в ребенке гибкость и координацию.

Отличительные особенности программы:

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение детей.

Срок освоения программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый

Режим занятий: периодичность 1 раз неделю во второй половине дня

| Возрастная группа | Продолжительность учебного часа |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 5-6 лет (старшая группа) | 25 минут |
| 6-7 лет (подготовительная группа) | 30 минут |

Особенности организации образовательного процесса: Форма реализации образовательной программы подразумевает проведение групповых занятий в группах одного возраста, предполагаемая наполняемость групп 10-15 человек.

Особенности набора детей: набор детей производится на основании заявления родителей (законных представителей). А также допустимо принимать детей в течение учебного года по желанию родителей и исходя из возможностей

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Обучение основным базовым шагам степ-аэробики.

Основные задачи:

1. Формировать технику выполнения упражнений на степе.
2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость) и двигательные способности (координационные, к выразительности выполнения упражнений).
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать свои движения с музыкой.
4. Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.
5. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

1.3 Объем программы

| Возрастная группа | Продолжительность учебного часа | Количество часов | Количество групп |
|-------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|
| Старшая группа | 25 минут | 36 | 1 |
| Подготовительная группа | 30 минут | 36 | 1 |

1.4 Содержание программы

Содержание программы для детей 5-6 лет (старшая группа)

| Месяц | Виды занятий | Цель | № комплекса |
|----------|------------------------------------|--|-------------|
| Сентябрь | Диагностическое 1-2 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги) | №1 |
| | Вводное 3-4 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. | №2 |
| Октябрь | Обучающее 1 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно выполнять степ - шаги на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах | №3 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | | |
| Ноябрь | Обучающее 1 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах. | №4 |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | | |

| | | | |
|---------|----------------------------------|---|-------------|
| Декабрь | Обучающее 1 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать 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. Разучить комплекс №5 на степ – платформах. | Комплекс №5 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | | |
| Январь | Обучающее 1 неделя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах. | №6 |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | | |
| Февраль | Обучающее 1 неделя | <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 с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах. | №7 |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | | |
| Март | Обучающее 1 неделя | <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. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах | №8 |
| | Комбинированное 2-3, 4 неделя | | |
| Апрель | Обучающее 1 неделя | <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. | №9 |
| | 2,3,4 неделя | | |
| Май | Комбинированное 1-2 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). | №9 |
| | Диагностическое 3-4 неделя | | |

Содержание программы для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

| Мес яц | Виды занятий | Цель | № комплекса |
|-----------|---------------------------------|---|----------------|
| Сентябрь | Диагностическое 1 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). | №1 |
| | Вводное 2,3,4 неделя | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. | №10 |
| Октябрь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (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. | №11 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | | |
| Ноябрь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками . | №12 |
| | Комбинированное 2-3,4 неделя | | |
| Декабрь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучивать комплекс №13 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 «Богатырская сила» | Комплекс №13 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | | |
| Январь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. | №14 |

| | | | |
|---------|---|---|-----|
| | Комбинированное 2-3,4 неделя | 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами. | |
| Февраль | Обучающее 1 неделя | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. | №15 |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах. | |
| Март | Обучающее 1 неделя | 1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. | №16 |
| | Комбинированное 2-3,4 неделя | 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками. | |
| Апрель | Обучающее 1 неделя | 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. | №17 |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | |
| Май | Комбинированное Диагностическое 1,2,3, 4 неделя | 1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). | |

1.5 Планируемые результаты освоения программы

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-детки» (степ-аэробика) (старший возраст 5-6 лет)

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Количество занятий | | | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля |
|-----------------------|---|--------------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | Всего | в том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Уровень сформированности Основных элементов базовых шагов | 2 | 1 | 1 | Игровое занятие в форме тестирования . |
| 2 | Вводное. Польза степ-аэробики. Техника безопасности | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие. |
| 3 | Развитие физических данных | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 4 | Шаги на платформу с предметами (кубики,мячи) | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 5 | Изучение базовых шагов на степе | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 6 | Развитие мышечной силы ног | 4 | 0 | 4 | Наглядный показ |
| 7 | Комбинированные степ-шаги с вариацией рук | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 8 | Стретчинг | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 9 | Музыкально-ритмические упражнения | 4 | 0 | 4 | Повторение |
| 10 | Итоговое занятие | 4 | 0 | 4 | Итоговая диагностика |
| Итого объем программы | | 36 | 1 | 35 | |

Учебный план (подготовительная к школе группа 6-7 лет)

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Количество занятий | | | Формы промежуточной аттестации/текущего контроля |
|------------------------------|---|--------------------|-----------------------|----------------------|--|
| | | Всего | в том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Уровень сформированности Основных элементов базовых шагов | 2 | 1 | 1 | Игровое занятие в форме тестирования . |
| 2 | Техника безопасности | 1 | 1 | 0 | Практическое занятие. |
| 3 | Развитие физических данных | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 4 | Шаги на платформу с предметами (ленты, гантели) | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 5 | Совершенствование базовых шагов на степе | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 6 | Развитие мышечной силы ног и рук | 4 | 0 | 4 | Наглядный показ |
| 7 | Комбинированные степ-шаги с вариацией рук | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 8 | Стретчинг | 4 | 0 | 4 | Обучающее |
| 9 | Музыкально-ритмические упражнения | 4 | 0 | 4 | Повторение |
| 10 | Итоговое занятие | 4 | 0 | 4 | Итоговая диагностика |
| Итого объем программы | | 36 | 1 | 35 | |

2.2 Календарный учебный график (старший возраст 5-6 лет)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-------------------------|------------------|---------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1 | сентябрь | 14.09 | 17.25-17.50 | Очное занятие | 1. | Комплекс №1 (знакомство) | Спортивный зал | Опрос , тестирование в форме игры |
| 2 | сентябрь | 21.09 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №1 (освоение) | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 3 | сентябрь | 28.09 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №1 (усложнение) | Спортивный зал | Обучающее |
| 4 | октябрь | 05.10 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №1 (закрепление) | Спортивный зал | Обучающее |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------------|
| 5 | октябрь | 12.10 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 6 | октябрь | 19.10 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №2(освоение) | Спортивный зал | Наглядный показ |
| 7 | октябрь | 26.10 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №2 (усложнение) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 8 | ноябрь | 09.11 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2 (| Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 9 | ноябрь | 16.11 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №3 (знакомство) | Спортивный зал | Повторение |
| 10 | ноябрь | 23.11 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №3 (освоение) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 11 | ноябрь | 30.11 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №3 (усложнение) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 12 | декабрь | 07.12 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №3 (закрепление) | Спортивный зал | Тестирование в форме игры |
| 13 | декабрь | 14.12 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №4 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 14 | декабрь | 21.12 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №4 (освоение) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 15 | декабрь | 28.12 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №4 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 16 | январь | 11.01 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №5 (знакомство) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 17 | январь | 18.01 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №5 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 18 | январь | 25.01 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №5 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 19 | февраль | 08.02 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №5 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 20 | февраль | 15.02 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №6 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 21 | февраль | 22.02 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №6 (освоение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 22 | февраль | 29.02 | 17.25-17.50 | Очное групповое | 1. | Комплекс №6 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------------|
| | | | | занятие | | | | |
| 23 | март | 07.03 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №6 (закрепление) | Спортивный зал | Тестирование в форме игры |
| 24 | март | 15.03 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №7 (знакомство) | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 25 | март | 22.03 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №7 (освоение) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 26 | март | 29.03 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №7 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 27 | апрель | 05.04 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №8 (знакомство) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 28 | апрель | 12.04 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №8 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 29 | апрель | 19.04 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №8 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 30 | апрель | 26.04 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №8 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 31 | май | 17.05 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №8 (закрепление) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 32-36 | май | 24.05 | 17.25-17.50 | Очное групповое занятие | 1 | Показательные выступления | Спортивный зал | Итоговое занятие |

Календарный учебный график подготовительной к школе группы 6-7 лет

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-------------------------|------------------|---------------------------|------------------|----------------------|
| 1 | сентябрь | 9 | 18.00-18.30 | Очное занятие | 1. | Комплекс №1 (знакомство) | Спортивный зал | Игровое |
| 2 | сентябрь | 16 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №1 (освоение) | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 3 | сентябрь | 23 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс №1 (усложнение) | Спортивный зал | Обучающее |
| 4 | сентябрь | 30 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №1 (закрепление) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 5 | октябрь | 7 | 18.00-18.30 | Очное групповое | 1. | Комплекс №2 (знакомство) | Спортивный зал | Игровое занятие |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------|
| | | | | занятие | | | | |
| 6 | октябрь | 14 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2(освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 7 | октябрь | 21 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 8 | октябрь | 28 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 9 | ноябрь | 11 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс.№3 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 10 | ноябрь | 18 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№3 (освоение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 11 | ноябрь | 25 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №3 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 12 | декабрь | 2 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №3 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 13 | декабрь | 9 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс.№4 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 14 | декабрь | 16 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №4 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 15 | декабрь | 23 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№4 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 16 | январь | 13 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№4 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 17 | январь | 20 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№5 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 18 | январь | 27 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№5 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 19 | Февраль | 3 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№5 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 20 | февраль | 10 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс.№5 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 21 | февраль | 17 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс.№6 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 22 | март | 3 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс.№6 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 23 | март | 10 | 18.00- | Очное | 1 | Комплекс.№6 | Спортивный | Игровое |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|----|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------|
| | | | 18.30 | групповое занятие | | (усложнение) | зал | занятие |
| 24 | март | 17 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№6 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 25 | март | 24 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 26 | март | 31 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 27 | апрель | 7 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 28 | апрель | 14 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 29 | апрель | 21 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс№8 (знакомство) | Спортивный зал | Обучающее занятие |
| 30 | апрель | 28 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс№8 (освоение) | Спортивный зал | Практическое |
| 31 | май | 5 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Комплекс№8 (усложнение) | Спортивный зал | Игровое занятие |
| 32-36 | май | 19 | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1 | Показательные выступления | Спортивный зал | Итоговое занятие |

2.3 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Гимнастические коврики
- Мячи
- Обручи
- Гимнастические палки
- Флажки, султанчики
- Гантели 0,5 кг.
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма

Кадровое обеспечение:

Необходимые штатные единицы – 1 педагог

Реализация программы обеспечивается педагогом, имеющим высшее образование соответствующей направленности.

ФИО: Беляева Юлия Анатольевна

Место работы: МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»

Должность: Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Образование педагога: высшее (Марийский государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской)

2.4 Формы, порядок текущего контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков, обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль осуществляется в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальный – октябрь, итоговый – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. По итогам результатов тестирования выводится общая оценка освоения программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель.

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- Показ технического мастерства на соревнованиях;
- Фото-видеоотчет.

2.5 Оценочные материалы.

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

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

1. базовый шаг

2. шаг ноги врозь, ноги вместе. (страддел)

3. приставной шаг с касанием на платформе или на полу

4. шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед

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.подскоки , наскок на платформу на одну ногу.
- 11.прыжки
- 12.шасси (боковой галоп в сторону небольшими шашками)

Выполнение каждого основного элементами оценивается в трех бальной системе:

1балл – выполнение движений по показу, движения не уверенные. не четкие, скованные.

2 балла- выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные.

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

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Высокий уровень- ребенок знает все базовые шаги, выполняет их самостоятельно, с интересом, четко и уверенно

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1.Упражнение «Фламинго».

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

2.Упражнение «Ровная дорожка»

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

| | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|-----------------|----------|-----------|------------|
| Мальчики | 8,7-12 | 12,1-25,0 | 25,1-30, 2 |
| Девочки | 7,3-10,6 | 10,7-23,7 | 23.8-30 |

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

II. Гибкость.

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

| | Уровни | 5-6 | 6-7 |
|--|--------|-----|-----|
| | | | |

| | | | |
|-----------------|---------|-----------|-----------|
| Мальчики | Высокий | 7см | 6см |
| | Средний | 2-4см | 3-5см |
| | Низкий | Менее2см | Менее 3см |
| Девочки | Высокий | 8см | 8см |
| | Средний | 4-7см | 4-7см |
| | Низкий | Менее 4см | Менее 4см |

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

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 | | | | | | | | | | | | | | |

2.6. Методические материалы.

Методы обучения:

Словесный метод: создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Игровой метод: применяется при закреплении материала.

Методическое обеспечение.

1. Программа дополнительного образования «Фитнес-детки».
2. Конспекты занятий
3. Картотека упражнений по степ-аэробике.
4. Схемы освоения техники степ-аэробики.
5. Наглядно-дидактические пособия: «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена».

Формы организации учебного занятия:

- Групповая
- В парах
- Индивидуальная
- Практическая
- комбинированная

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни)
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь)
- личностно-ориентированные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте)

Алгоритм занятия

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная*.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение

разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Заключительный часть

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

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

2.7. Список литературы

1. Ассиновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М.,2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование,2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаевой Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988,205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г
13. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016