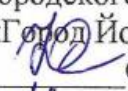


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №48 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»

ПРИНЯТО
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 48
«Маленькая страна»
Протокол от 31.08.2023г. №1

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела дошкольного
Образования управления
Образования администрации
Городского округа
«Город Йошкар-Ола»
 Соловьева Ю.Н.
« 18 » 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 48
«Маленькая страна»
 Е.В.Зуева
Приказ от 31.08.2023г. № 283



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Степ-аэробика»

ИД программы:7507
Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень программы: *базовый*
Категория и возраст обучающихся: *5 - 7 лет*
Срок освоения программы: *2 года*
Объем часов:*144 часа*
Разработчик программы:
Васенева О.В., музыкальный руководитель
высшей квалификационной категории МБДОУ
«Детский сад № 48 «Маленькая страна»

Йошкар-Ола
2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1. Общая характеристика программы
- 1.2. Цель и задачи Программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условия

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

1. Комплекс основных характеристик образования

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ 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 – степы.

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.

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (далее Программа) имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённым Постановлением Главного

государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г.№196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. 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.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это **новое направление** оздоровительной работы.

Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы предлагаем использовать в работе с детьми. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Ее **отличительными особенностями** является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Срок освоения программы: Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 2 года обучения (с 5 до 7 лет).

Форма обучение: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса – группа учащихся одного возраста, являющаяся основным составом объединения.

Особенности организации занятий данной 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 - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- 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.

Режим занятий. Предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня - в старшей группе-25 минут (1 учебный час) и подготовительной группе- 30 минут (1 учебный час).

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитывающие:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Принципы и подходы по формированию программы

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

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на

расслабление.

1.3. Объем Программы

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 144 часа.

Количественный состав группы 10-15 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (сентябрь-май)	25 мин. / 1 академический час	2	72 ак. часов
2 год обучения (сентябрь – май)	30 мин. / 1 академический час	2	72 ак. часов

1.4. Содержание программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Программа состоит из трех этапов

1 этап

- Рациональный подбор упражнений, на основе выявленных способностей у детей
- Знакомство со степ – платформой выполнение на ней простейших шагов
- Ступню ставить на степ – платформу полностью
- Выполнять шаги в центре степа
- Спину держать прямо
- Выполнять одно движение не более 1-ой минуты

2 этап – Равномерное распределение нагрузки на организм

- Учить, ритмично согласовывать выполнение простых движений
- Формировать свод стопы, укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную системы
- Улучшать мышечный тонус тела
- Комплексы упражнений выполнять под специально подобранную музыку

3 этап – Постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки

Подготовка к показательным выступлениям, большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выступлении перед аудиторией несет мощный оздоровительный заряд. Мажорная музыка увеличивает способность мышц, организует ритм дыхания, создает радостное настроение, приносит удовольствие.

Содержание данного курса по совершенствованию физических навыков можно сгруппировать по следующим разделам:

-Первичное диагностическое обследование Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.

-Обучающие

-Комбинированные

-Игровые

-Участие в концертах, праздниках, конкурсах

-Итоговое занятие

1. Первичное диагностическое обследование. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.

Теория. Правила техники безопасности. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки.

Практика. 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).

Форма контроля. Диагностическое тестирование, наблюдение, беседа

2. Обучающие

Теория. -

Практика. Учить правильному выполнению степ-шагов на степсах. Разучить комплекс.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

3. Комбинированные

Теория. -

Практика. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги.

Форма контроля. Наблюдение, анализ

4. Игровые

Теория. -

Практика. Создать положительный эмоциональный настрой. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

Форма контроля. Наблюдение, анализ

5. Участие в концертах, праздниках, конкурсах

Теория. -

Практика. Выступление на мероприятиях в ДОУ, ДК, конкурсах.

Форма контроля. Взаимоанализ достижений.

6. Итоговое занятие

Теория. -

Практика. Показ открытых занятий перед сотрудниками, сверстниками ДОУ, родителями.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, взаимоанализ достижений.

Основной **формой организации** деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Элементы логоритмики

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают 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 степе 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.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условия

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

№	Наименование раздела, модуля,	Количество часов	Формы
---	-------------------------------	------------------	-------

	темы	Всего	В том числе		промежуточной аттестации/ текущего контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1 год обучения- старшая группа					
1.	Первичное диагностическое обследование Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	6	2	4	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2	Обучающие	16	1	15	наблюдение, анализ
3	Комбинированные	27	0	27	наблюдение, анализ
4	Игровые	16	0	16	наблюдение, анализ
5	Участие в концертах, праздниках, конкурсах	5	0	5	взаимоанализ достижений
6	Итоговое занятие	2	0	2	диагностическое тестирование, наблюдение, анализ, взаимоанализ достижений
	Итого	72	2	70	
2 год обучения- подготовительная группа					
1.	Первичное диагностическое обследование Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	6	2	4	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2	Обучающие	16	1	15	наблюдение, анализ
3	Комбинированные	27	0	27	наблюдение, анализ
4	Игровые	16	0	16	наблюдение, анализ
5	Участие в концертах, праздниках, конкурсах	5	0	5	взаимоанализ достижений
6	Итоговое занятие	2	0	2	диагностическое тестирование, наблюдение, анализ, взаимоанализ достижений
	Итого	72	2	70	

2.2. Календарный учебный план

1 год обучения старшая группа №1

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		17.35-18.00	Практическое занятие	1	Первичное диагностическое обследование	Музыкальный зал	Диагностика, наблюдение
2		17.35-18.00		1	Первичное диагностическое обследование		Наблюдение выполнения движений
3		17.35-		1	Вводное занятие.		Наблюдение

		18.00			Правила техники безопасности.		выполнения движений
4		17.35-18.00		1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.		Наблюдение выполнения движений
5		17.35-18.00		1	Обучающее «Лесенка-чудесенка»		Наблюдение выполнения движений
6		17.35-18.00		1	Обучающее «Лесенка-чудесенка»		Наблюдение выполнения движений
7		17.35-18.00		1	Комбинированное «Лесенка-чудесенка»		Наблюдение выполнения движений
8		17.35-18.00		1	Комбинированное «Лесенка-чудесенка»		Наблюдение и анализ выполнения движений
9		17.35-18.00		1	Обучающее «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение выполнения движений
10		17.35-18.00		1	Обучающее «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение и анализ выполнения движений
11		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение выполнения движений
12		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение выполнения движений
13		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение выполнения движений
14		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение выполнения движений
15		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение и анализ выполнения движений
16		17.35-18.00		1	Игровое «Раз ступенька, два ступенька»		Наблюдение и анализ выполнения движений
17		17.35-18.00		1	Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»		Наблюдение и анализ выполнения движений
18		17.35-18.00		1	Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»		Наблюдение выполнения движений
19		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»		Наблюдение выполнения движений

20		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение выполнения движений
21		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение и анализ выполнения движений
22		17.35-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение и анализ выполнения движений
23		17.35-18.00		1	Игровое «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение и анализ выполнения движений
24		17.35-18.00		1	Выступление на концерте ко Дню Матери	Наблюдение и анализ выполнения движений
25		17.35-18.00		1	Обучающее «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
26		17.35-18.00		1	Обучающее «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
27		17.35-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
28		17.35-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
29		17.35-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
30		17.35-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
31		17.35-18.00		1	Игровое «Зимушка-зима»	Наблюдение и анализ выполнения движений
32		17.35-18.00		1	Итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»	Итоговый
33		17.35-18.00		1	Обучающее «Веселая степ-аэробика»	Наблюдение выполнения движений
34		17.35-		1	Обучающее	Наблюдение

		18.00			«Веселая степ-аэробика»		выполнения движений
35		17.35-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
36		17.35-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
37		17.35-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
38		17.35-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
39		17.35-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение и анализ выполнения движений
40		17.35-18.00		1	Игровое «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение и анализ выполнения движений
41		17.35-18.00		1	Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
42		17.35-18.00		1	Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
43		17.35-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
44		17.35-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
45		17.35-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
46		17.35-18.00		1	Игровое «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
47		17.35-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»		Наблюдение и анализ выполнения движений
48		17.35-18.00		1	Выступление на концерте.		Наблюдение выполнения движений
49		17.35-18.00		1	Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»		Наблюдение и анализ выполнения

						движений
50		17.35-18.00		1	Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
51		17.35-18.00		1	Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
52		17.35-18.00		1	Комбинированное «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
53		17.35-18.00		1	Комбинированное «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
54		17.35-18.00		1	Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение и анализ выполнения движений
55		17.35-18.00		1	Комбинированное «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение и анализ выполнения движений
56		17.35-18.00		1	Выступление на концерте	Наблюдение и анализ выполнения движений
57		17.35-18.00		1	Обучающее «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения движений
58		17.35-18.00		1	Обучающее «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения движений
59		17.35-18.00		1	Выступление на концерте «День космонавтики»	Наблюдение и анализ выполнения движений
60		17.35-18.00		1	Комбинированное «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения движений
61		17.00		1	Комбинированное «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения движений
62		17.35-18.00		1	Комбинированное «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения движений
63		17.35-18.00		1	Игровое «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения движений
64		17.35-18.00		1	Комбинированное «Азбука движения»	Наблюдение и анализ выполнения

						движений
65		17.35-18.00		1	Игровое «Путешествие в «Страну здоровья»	Наблюдение и анализ выполнения движений
66		17.35-18.00		1	Выступление на концерте «9 мая»	Наблюдение и анализ выполнения движений
67		17.35-18.00		1	Комбинированное «Путешествие в «Страну здоровья»	Наблюдение и анализ выполнения движений
68		17.35-18.00		1	Комбинированное «Путешествие в «Страну здоровья»	Наблюдение и анализ выполнения движений
69		17.35-18.00		1	Диагностическое	Наблюдение и анализ выполнения движений
70		17.35-18.00		1	Диагностическое	Наблюдение и анализ выполнения движений
71		17.35-18.00		1	Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»	Наблюдение и анализ выполнения движений
72		17.35-18.00		1	Отчетный концерт	Итоговый

2 год обучения подготовительная группа № 1

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		17.30-18.00	Практическое занятие	1	Первичное диагностическое обследование	Музыкальный зал	Диагностика, наблюдение
2		17.30-18.00		1	Первичное диагностическое обследование		Наблюдение выполнения движений
3		17.30-18.00		1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.		Наблюдение выполнения движений
4		17.30-18.00		1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.		Наблюдение выполнения движений
5		17.30-18.00		1	Обучающее «Лесенка-чудесенка»		Наблюдение выполнения движений
6		17.30-18.00		1	Обучающее «Лесенка-чудесенка»		Наблюдение выполнения движений

7		17.30-18.00		1	Комбинированное «Лесенка-чудесенка»	Наблюдение выполнения движений
8		17.30-18.00		1	Комбинированное «Лесенка-чудесенка»	Наблюдение и анализ выполнения движений
9		17.30-18.00		1	Обучающее «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение выполнения движений
10		17.30-18.00		1	Обучающее «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение и анализ выполнения движений
11		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение выполнения движений
12		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение выполнения движений
13		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение выполнения движений
14		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение выполнения движений
15		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение и анализ выполнения движений
16		17.30-18.00		1	Игровое «Раз ступенька, два ступенька»	Наблюдение и анализ выполнения движений
17		17.30-18.00		1	Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение и анализ выполнения движений
18		17.30-18.00		1	Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение выполнения движений
19		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение выполнения движений
20		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение выполнения движений
21		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Наблюдение и анализ выполнения движений
22		17.30-18.00		1	Комбинированное «Раз, два, три – ну-ка	Наблюдение и анализ

					повтори»		выполнения движений
23		17.30-18.00		1	Игровое «Раз, два, три – ну-ка повтори»		Наблюдение и анализ выполнения движений
24		17.30-18.00		1	Выступление на концерте ко Дню Матери		Наблюдение и анализ выполнения движений
25		17.30-18.00		1	Обучающее «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
26		17.30-18.00		1	Обучающее «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
27		17.30-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
28		17.30-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
29		17.30-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
30		17.30-18.00		1	Комбинированное «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
31		17.30-18.00		1	Игровое «Зимушка-зима»		Наблюдение и анализ выполнения движений
32		17.30-18.00		1	Итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»		Итоговый
33		17.30-18.00		1	Обучающее «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
34		17.30-18.00		1	Обучающее «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
35		17.30-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
36		17.30-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений
37		17.30-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»		Наблюдение выполнения движений

38		17.30-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»	Наблюдение выполнения движений
39		17.30-18.00		1	Комбинированное «Веселая степ-аэробика»	Наблюдение и анализ выполнения движений
40		17.30-18.00		1	Игровое «Веселая степ-аэробика»	Наблюдение и анализ выполнения движений
41		17.30-18.00		1	Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
42		17.30-18.00		1	Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
43		17.30-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
44		17.30-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
45		17.30-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
46		17.30-18.00		1	Игровое «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
47		17.30-18.00		1	Комбинированное «Мой весёлый звонкий, мяч»	Наблюдение и анализ выполнения движений
48		17.30-18.00		1	Выступление на концерте.	Наблюдение выполнения движений
49		17.30-18.00		1	Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение и анализ выполнения движений
50		17.30-18.00		1	Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
51		17.30-18.00		1	Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
52		17.30-18.00		1	Комбинированное «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений
53		17.30-18.00		1	Комбинированное «Встреча с друзьями мультяшками»	Наблюдение выполнения движений

				мультяшками»		движений
54		17.30-18.00	1	Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»		Наблюдение и анализ выполнения движений
55		17.30-18.00	1	Комбинированное «Встреча с друзьями мультяшками»		Наблюдение и анализ выполнения движений
56		17.30-18.00	1	Выступление на концерте		Наблюдение и анализ выполнения движений
57		17.30-18.00	1	Обучающее «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
58		17.30-18.00	1	Обучающее «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
59		17.30-18.00	1	Выступление на концерте «День космонавтики»		Наблюдение и анализ выполнения движений
60		17.30-18.00	1	Комбинированное «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
61		17.30-18.00	1	Комбинированное «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
62		17.30-18.00	1	Комбинированное «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
63		17.30-18.00	1	Игровое «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
64		17.30-18.00	1	Комбинированное «Азбука движения»		Наблюдение и анализ выполнения движений
65		17.30-18.00	1	Обучающее «Путешествие в «Страну здоровья»		Наблюдение и анализ выполнения движений
66		17.30-18.00	1	Выступление на концерте «9 мая»		Наблюдение и анализ выполнения движений
67		17.30-18.00	1	Обучающее «Путешествие в «Страну здоровья»		Наблюдение и анализ выполнения движений

68		17.30-18.00		1	Игровое «Путешествие в «Страну здоровья»		Наблюдение и анализ выполнения движений
69		17.30-18.00		1	Комбинированное «Путешествие в «Страну здоровья»		Наблюдение и анализ выполнения движений
70		17.30-18.00		1	Комбинированное «Путешествие в «Страну здоровья»		Наблюдение и анализ выполнения движений
71		17.30-18.00		1	Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»		Наблюдение и анализ выполнения движений
72		17.30-18.00		1	Отчетный концерт		Итоговый

2.3. Условия реализации программы

Данная программа реализуется в дополнительной образовательной деятельности с детьми 5-7 лет, направлена на повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Кадровое обеспечение программы.

В реализации программы участвует один педагог, имеющий высшую квалификационную категорию и стаж работы по должности «Музыкальный руководитель» 24 года, имеющий профессиональную подготовку по программе «

Материально-техническое обеспечение программы.

Помещение для занятий отвечает требованиям СанПина и противопожарной безопасности. Занятия проводятся в помещении с хорошим освещением и вентиляцией.

Техническое оборудование.

Музыкальный инструмент – электронное пианино «Casio».

Технические средства :

- напольная колонка Evrolive B112
- музыкальный центр HYUNDAI,
- портативная колонка Sven,
- проектор

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- музыкальный зал;
- приобретены степ - платформы, индивидуальные коврики, магнитофон;
- подобрана аудиотека;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

Атрибуты к музыкально-ритмическим движениям

- 1.Разноцветные цветы.

2. Мячи розовые, жёлтые, зелёные.
3. Разноцветны платочки, -25 шт.
4. Марийские платочки -16 шт.
5. Маски-шапочки: лягушка, волк, лиса, коза, кошка, мышка, заяц, собака, медведь, петух.
6. Султанчики 50 шт.
7. Разноцветные рули – 25 шт.
8. Ободки с цветами, браслеты с цветами для танцевальной постановки.
9. Флажки – 79 шт.
10. Ободки-овощи для инсценировки: капуста, лук, морковь, горох, картошка, баклажан.
11. Ленты – 61 шт.
12. Цветы искусственные
13. Листья осенние искусственные
14. Обручи
15. Коврики 27 шт.
16. Элементы костюмов, маски животных , птиц.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Основным методом диагностирования является метод педагогического наблюдения, который с особой эффективностью подтверждает результативность обучения во время подготовки и участия в концертной деятельности, в отчётных концертах. Педагогическое наблюдение как метод отслеживания результатов, проводится в течение учебного года.

Виды контроля

- Входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Формы подведения итогов:

- Выступление на концертах
- Выступление на родительских собраниях
- Показ перед сверстниками.

2.5.Оценочные и методические 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 (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, неуверенные, 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.

- Упражнение «Фламинго».

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

- 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.

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

- Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

2. 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	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см

	Низкий	Менее 4см	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.

5. Быстрота

	пол	5	6	7
10м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

6. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

2.6. Методические материалы

Подбирается и систематизируется в соответствии с календарно-тематическим планом (по каждой теме), психологическими, физиологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностей. Организация занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание заниматься.

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

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие **методы**:

1.Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2.Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3.Метод повторений.

4.Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в

которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5.Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6.«Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

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

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

Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

2.7. Иные компоненты

Перспективно-календарный план Первый год обучения старшая группа

Месяц	№, Вид занятия	Тема	Содержание
-------	-------------------	------	------------

Сентябрь	1.Диагностическое	Комплекс №1	Провести диагностическоеобследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.
	2.Диагностическое	Комплекс №1	Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).
	3.Вводное	Комплекс № 2	Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разномхарактере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая медленная музыка.
	4.Вводное	Комплекс №2	Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотрафотографий, журналов, показа комплексастеп – аэробики.
	5. Обучающее «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 2	Учить правильному выполнению степ -шагов на стечах (подъем, спуск;подъм с оттягиванием носка)
	6.Обучающее «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 2	Разучить комплекс № 3 на степ-платформах Развивать мышечную силу ног.
	7.Комбиниров. «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 2	Разучивать аэробные шаги..
	8. Комбиниров. «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 2	Научить начинать упражнения сразличным подходом к платформе
Октябрь	9. Обучающее «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.
	10.Обучающее. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учитьсочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги.
	11.Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Развивать выносливость, равновесие, гибкость
	12.Комбинир.	Комплекс № 3	Укреплять дыхательную систему.
	13. Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Развивать уверенность в себе.
	14.Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
	15.Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.
	16. Игровое «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 3	Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.

Ноябрь	17. Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Разучить комплекс № 4 на степ - платформах
	18. Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.
	19.Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.
	20. Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Разучивать новые шаги.
	21. Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
	22. Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Укреплять дыхательную систему.
	23. Игровое «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 4	Создать положительный эмоциональный настрой.
	24. Выступление на концерте ко Дню Матери	Комплекс № 4	Развивать уверенность в себе.
Декабрь	25. Обучающее «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Разучить комплекс №5 на степ – платформах.
	26. Обучающее «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.
	27.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.
	28.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
	29.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Развивать умения твердо стоять на степе.
	30.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
	31.Игровое «Зимушка-зима»	Комплекс № 5	Создать положительный эмоциональный настрой.
	32. Итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»	Комплекс № 5	Развивать уверенность в себе.
Январь	33.Обучающее «Веселая степ- аэробика»	Комплекс № 6	Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.
	34.Обучающее «Веселая степ- аэробика»	Комплекс № 6	Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.
	35. Комбинир. «Веселая степ- аэробика»	Комплекс № 6	Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.
	36. Комбинир. «Веселая степ- аэробика»	Комплекс № 6	Разучить новый шаг (тап даун).

	37. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 6	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.
	38. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 6	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.
	39. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 6	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.
	40. Игровое «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 6	Создать положительный эмоциональный настрой.
Февраль	41. Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.
	42. Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.
	43. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Совершенствовать точность движений Развивать быстроту.
	44. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Учить реагировать на визуальные контакты
	45. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Продолжать закреплять степ шаги.
	46. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Продолжать развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.
	47. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 7	Продолжать закреплять степ шаги.
	48. Выступление на концерте		Развивать уверенность в себе.
Март	49. Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Разучить комплекс № 8 на степ - платформах
	50. Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Развивать ориентировку в пространстве.
	51. Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Воспитывать любовь к физкультуре.
	52. Комбинир. «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
	53. Комбинир. «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Совершенствовать разученные шаги.

	54.Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
	55.Комбинир. «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 8	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
	56. Выступление на концерте		Развивать уверенность в себе.
Апрель	57.Обучающее «Азбука движения»	Комплекс № 9	Разучить комплекс № 9 на степ - платформах
	58.Обучающее «Азбука движения»	Комплекс № 9	Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
	59.Выступление на концерте «День космонавтики»	Комплекс № 9	Развивать уверенность в себе.
	60.Комбинир. «Азбука движения»	Комплекс № 9	Развивать умение действовать в общем темпе
	61. Комбинир. «Азбука движения»	Комплекс № 9	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
	62.Комбинир. «Азбука движения»	Комплекс № 9	Продолжать развивать мышечную силу ног. Упражнять в сочетании элементов.
	63.Игровое «Азбука движения»	Комплекс № 9	Создать положительный эмоциональный настрой.
	64.Комбинирова «Азбука движения»	Комплекс № 9	Совершенствовать разученные шаги.
Май	65.Игровое «Путешествие в «Страну здоровья»	Комплекс № 9	Создать положительный эмоциональный настрой.
	66.Выступление на концерте «9 мая»	Комплекс № 9	Развивать уверенность в себе.
	67. Комбинир. «Путешествие в «Страну здоровья»	Комплекс № 9	Совершенствовать точность движений Развивать быстроту.
	68.Комбинир. «Путешествие в «Страну здоровья»	Комплекс № 9	Развивать умение действовать в общем темпе
	69.Диагностическое	Комплекс № 9	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.
	70.Диагностическое	Комплекс № 9	Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).
	71. Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»	Комплекс № 9	Создать положительный эмоциональный настрой.
	72.Отчетный концерт		Развивать уверенность в себе.

2 год обучения- подготовительная группа

Месяц	№, Вид занятия	Тема	Содержание
Сентябрь	1.Диагностическое	Комплекс №1	Провести диагностическоеобследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.
	2.Диагностическое	Комплекс №1	Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).
	3.Вводное	Комплекс № 10	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
	4.Вводное	Комплекс №10	Разучить комплекс № 10 на степ - платформах.
	5. Обучающее «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 10	Развивать равновесие, выносливость.
	6.Обучающее «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 10	Развивать ориентировку в пространстве. Развивать мышечную силу ног.
	7.Комбиниров. «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 10	Разучивать аэробные шаги..
	8. Комбиниров. «Лесенка-чудесенка»	Комплекс № 10	Повторить упражнения с различным подходом к платформе
Октябрь	9. Обучающее «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Разучить комплекс № 11 на степ – платформах Развивать мышечную силу ног.
	10.Обучающее. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учиться сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги.
	11.Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)
	12.Комбинир.	Комплекс № 11	Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.
	13. Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Развивать уверенность в себе.
	14.Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
	15.Комбинир. «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.
	16. Игровое «Раз ступенька, два ступенька»	Комплекс № 11	Закрепить упражнения с различным подходом к платформе.
Ноябрь	17. Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Разучить комплекс № 12 на степ - платформах
	18. Обучающее «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Закрепить умение принимать правильные исходные положения всех частей тела.

	19.Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.
	20. Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
	21. Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
	22. Комбинир. «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Укреплять дыхательную систему.
	23. Игровое «Раз, два, три – ну-ка повтори»	Комплекс № 12	Создать положительный эмоциональный настрой.
	24. Выступление на концерте ко Дню Матери	Комплекс № 12	Развивать уверенность в себе.
Декабрь	25. Обучающее «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Разучить комплекс № 13 на степ – платформах.
	26. Обучающее «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
	27.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Закрепить шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.
	28.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Закрепить умение выполнять упражнения в такт музыке.
	29.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Развивать умения твердо стоять на степе.
	30.Комбинир. «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
	31.Игровое «Зимушка-зима»	Комплекс № 13	Создать положительный эмоциональный настрой.
	32. Итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»	Комплекс № 13	Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»
Январь	33.Обучающее «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Разучить комплекс № 14 на степ - платформах.
	34.Обучающее «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Продолжать закреплять степ шаги
	35. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.
	36. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Учить реагировать на визуальные контакты.
	37. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основеизученных шагов.
	38. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.

	39. Комбинир. «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.
	40. Игровое «Веселая степ-аэробика»	Комплекс № 14	Создать положительный эмоциональный настрой.
Февраль	41. Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Разучить комплекс № 15 на степ - платформах.
	42. Обучающее «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Поддерживать интерес заниматься аэробикой
	43. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Совершенствовать точность движений Развивать быстроту.
	44. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Совершенствовать разученные шаги
	45. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Продолжать закреплять степ шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
	46. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Развивать ориентировку в пространстве.
	47. Комбинир. «Мой весёлый звонкий, мяч»	Комплекс № 15	Продолжать закреплять степ шаги. Разучивать связки из нескольких шагов.
	48. Выступление на концерте		Развивать уверенность в себе.
Март	49. Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Разучить комплекс № 16 на степ - платформах
	50. Обучающее «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Упражнять в сочетании элементов
	51. Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему.
	52. Комбинир. «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
	53. Комбинир. «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Совершенствовать разученные шаги.
	54. Игровое «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
	55. Комбинир. «Встреча с друзьями мультяшками»	Комплекс № 16	Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками
	56. Выступление на концерте		Развивать уверенность в себе.

Апрель	57.Обучающее «Азбука движения»	Комплекс № 17	Разучить комплекс № 17 на степ - платформах
	58.Обучающее «Азбука движения»	Комплекс № 17	Упражнять в сочетании элементов
	59.Выступление на концерте «День космонавтики»	Комплекс № 17	Развивать уверенность в себе.
	60.Комбинир. «Азбука движения»	Комплекс № 17	Развивать умение действовать в общем темпе
	61. Комбинир. «Азбука движения»	Комплекс № 17	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
	62.Комбинир. «Азбука движения»	Комплекс № 17	Продолжать развивать мышечную силу ног. Упражнять в сочетании элементов.
	63.Игровое «Азбука движения»	Комплекс № 17	Создать положительный эмоциональный настрой.
	64.Комбинирова «Азбука движения»	Комплекс № 17	Совершенствовать разученные шаги.
Май	65.Игровое «Путешествие в «Страну здоровья»	Комплекс № 17	Создать положительный эмоциональный настрой.
	66.Выступление на концерте «9 мая»	Комплекс № 17	Развивать уверенность в себе.
	67. Комбинир. «Путешествие в «Страну здоровья»	Комплекс № 17	Совершенствовать точность движений Развивать быстроту.
	68.Комбинир. «Путешествие в «Страну здоровья»	Комплекс № 17	Развивать умение действовать в общем темпе
	69.Диагностическое	Комплекс № 17	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.
	70.Диагностическое	Комплекс № 17	Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).
	71. Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»	Комплекс № 17	Создать положительный эмоциональный настрой.
	72.Отчетный концерт		Развивать уверенность в себе.

2.8.Список литературы

1. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
2. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
3. Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»- пособие для педагогов;
4. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006 пособие для педагогов;
6. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
7. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет»М.: ТЦ Сфера, 2016

8. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» -для родителей и педагогов;
9. Электронный ресурс для родителей и педагогов:
<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901302>