

Управление образования администрации городского округа города Йошкар-Ола  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 53 г. Йошкар-Олы «Изи патыр»

ПРИНЯТО:

педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №53  
«Изи патыр»  
от «27» августа 2025 г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела дошкольного  
образования управления  
образования городского  
округа «Город Йошкар-  
Ола»,  
Ю. Н. Соловьева



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №53 «Изи патыр»  
г. Йошкар-Ола»  
/О.Е. Юрченко  
«27» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Веселые ступеньки»**

ID программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 62 часа

Разработчик программы: Тупкина Ирина Анатольевна,  
инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»

Йошкар-Ола

2025 г.

## Содержание

|      |                                                                 |  |
|------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      | <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>    |  |
| 1.1  | Пояснительная записка                                           |  |
| 1.2  | Цель и задачи программы                                         |  |
| 1.3  | Объем программы                                                 |  |
| 1.4  | Содержание программы                                            |  |
| 1.5  | Планируемые результаты                                          |  |
|      | <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> |  |
| 2.1. | Учебный план                                                    |  |
| 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 и электронных источников                      |  |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа «Веселые ступеньки» составлена с учетом нормативно - правовых документов:

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

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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».

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании.

#### **Актуальность**

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период дошкольного детства ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в

дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

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

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

### **Отличительные особенности данной программы**

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

Разработанная программа «Веселые ступеньки» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же 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.

**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).

Использование целостных музыкальных произведений, создающих музыкальный образ, который передаётся разнообразными пластическими средствами.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет.

**Срок освоения программы:** Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения:** Программа реализуется в очной форме.

**Уровень программы:** базовый.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия построены в игровой форме с интересным содержанием, задачами по развитию физических качеств.

**В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, 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. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, 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 "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

*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. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания

- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

*Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить*

следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно- хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch 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 заключительная часть занятия* выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**Режим занятий:** занятия проводится 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 62 занятия в течение учебного года, 31 учебная неделя.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

### Задачи

#### *Обучающие:*

- Формировать навыки правильной осанки.
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

#### *Развивающие:*

- Развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

#### *Воспитательные:*

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

## 1.3 Объем программы

Объем программы составляет 62 часа в год.

## 1.4 Содержание программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.



• Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

• Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Содержание программы:

1. Теоретическая часть

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

2. Основные элементы

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

### Структура занятия

| Части занятий                                               | Длительность | Темп                     |
|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения) | 5 минут      | Умеренный                |
| Основная (аэробная)                                         | 15-20 минут  | Выше – среднего, высокий |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.                | 5 минут      | Умеренно медленный -     |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра)               | 5 минут      | Умеренно медленный -     |

## **Описание образовательной деятельности программы «Веселые ступеньки» для детей 4-5 лет**

### **Модуль 1. Вводное**

Познакомить детей с термином «Степ — аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ -аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение «Дует ветер нам в лицо»

П/и «Цирковая лошадь»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 2. Комплекс № 1**

1. Учить правильному выполнению степ - шагов 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 № 1 на степ - платформах.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение «Дует ветер нам в лицо»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 3. Комплекс № 2**

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 № 2 на степ - платформах.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение «Физкульт-привет!»

Упражнение в парах «Лягушка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 4. Комплекс № 3**

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 №3 на степ - платформах.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение «Водичка»

Упражнение в парах «Складочка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 5. Комплекс № 4**

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 № 4 на степ - платформах.

Виды проведения упражнений:

Игра-медитация «У озера»

Упражнение «Черепашка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 6. Комплекс № 5**

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 № 5 на степ - платформах.

Виды проведения упражнений:

Упражнение в парах: «Лягушка». Упражнение «Лодочка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 7. Комплекс №6**

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 № 6 на степ-платформах

Виды проведения упражнений:

Упражнение в парах: «Бабочка», «Складочка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 8. Комплекс № 7**

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 №7 на степ-платформах.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение «Кулачок».

Упражнение «Кошка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 9. Комплекс № 8**

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. 5

6. Разучить комплекс №8 на степ-платформах.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Зайчики».

Упражнение «Фламинго»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений

## **1.5 Планируемые результаты реализации программы**

### *Ожидаемые результаты для детей 4-5 лет*

1. У детей сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» для детей 4-5 лет

| №<br>п/п              | Наименование<br>раздела, модуля, темы | Количество часов |                           |                         | Формы<br>промежуточ<br>ной<br>аттестации/<br>текущего<br>контроля |
|-----------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                       |                                       | Всего            | В том числе               |                         |                                                                   |
|                       |                                       |                  | Теоретичес<br>кие занятия | Практические<br>занятия |                                                                   |
| 1                     | Модуль 1. Вводное                     | 4                | 1                         | 3                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 2                     | Модуль 2.<br>Комплекс № 1             | 8                |                           | 8                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 3                     | Модуль 3.<br>Комплекс № 2             | 8                |                           | 8                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 4                     | Модуль 4.<br>Комплекс № 3             | 6                |                           | 6                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 5                     | Модуль 5.<br>Комплекс № 4             | 6                |                           | 6                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 6                     | Модуль 6.<br>Комплекс № 5             | 8                |                           | 8                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 7                     | Модуль 7.<br>Комплекс № 6             | 8                |                           | 8                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 8                     | Модуль 8.<br>Комплекс № 7             | 8                |                           | 8                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| 9                     | Модуль 9.<br>Комплекс № 8             | 6                |                           | 6                       | анализ<br>выполнения<br>упражнений                                |
| Итого объем программы |                                       | 62 часа          |                           | 62 часа                 |                                                                   |

## 2.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» для детей 4-5 лет

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия        | Количество часов | Тема занятия              | Место проведения | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|----------------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------------------------------|
| 1     | Сентябрь |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 1.<br>Вводное      | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 2     | Сентябрь |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 1.<br>Вводное      | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 3     | Октябрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 2.<br>Комплекс № 1 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 4     | Октябрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 2.<br>Комплекс № 1 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 5     | Октябрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 2.<br>Комплекс № 1 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 6     | Октябрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 2.<br>Комплекс № 1 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 7     | Ноябрь   |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 3.<br>Комплекс № 2 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 8     | Ноябрь   |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 3.<br>Комплекс № 2 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 9     | Ноябрь   |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 3.<br>Комплекс № 2 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 10    | Ноябрь   |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 3.<br>Комплекс № 2 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 11    | Декабрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 4.<br>Комплекс № 3 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 12    | Декабрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 4.<br>Комплекс № 3 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 13    | Декабрь  |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 4.<br>Комплекс № 3 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |
| 14    | Январь   |       |                          | Фронтально-групповая | 2                | Модуль 5.<br>Комплекс № 4 | Спортивный зал   | выполнение упражнения                             |

|    |         |  |  |                      |   |                           |                |                          |
|----|---------|--|--|----------------------|---|---------------------------|----------------|--------------------------|
| 15 | Январь  |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 5.<br>Комплекс № 4 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 16 | Январь  |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 5.<br>Комплекс № 4 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 17 | Февраль |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 5.<br>Комплекс № 4 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 18 | Февраль |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 6.<br>Комплекс № 5 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 19 | Февраль |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 6.<br>Комплекс № 5 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 20 | Февраль |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 6.<br>Комплекс № 5 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 21 | Март    |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 7.<br>Комплекс № 6 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 22 | Март    |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 7.<br>Комплекс № 6 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 23 | Март    |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 7.<br>Комплекс № 6 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 24 | Март    |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 7.<br>Комплекс № 6 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 25 | Апрель  |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 8.<br>Комплекс № 7 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 26 | Апрель  |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 8.<br>Комплекс № 7 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 27 | Апрель  |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 8.<br>Комплекс № 7 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 28 | Апрель  |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 8.<br>Комплекс № 7 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 29 | Май     |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 9.<br>Комплекс № 8 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 30 | Май     |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 9.<br>Комплекс № 8 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |
| 31 | Май     |  |  | Фронтально-групповая | 2 | Модуль 9.<br>Комплекс № 8 | Спортивный зал | выполнение<br>упражнения |

## **2.3 Условия реализации программы**

Данная программа реализуется в дополнительной образовательной деятельности с детьми 4-5 лет.

Занятия проводятся в просторном, светлом, спортивном зале, оснащенном современными пособиями. Помещение соответствует требованиям санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

### **Материально - техническое обеспечение**

1. Спортивная форма
2. Мячи малого размера
3. Спортивный зал
4. Гантели
5. Степ – платформы
6. Магнитофон;
7. CD и аудио материал

### **Наглядный материал**

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

### **Кадровое обеспечение**

Дополнительную образовательную деятельность с детьми 4-5 лет осуществляет педагог МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр» - Тупкина Ирина Анатольевна, имеющий стаж работы по должности «Инструктор по физической культуре» 5 лет и высшую квалификационную категорию

Образование педагога: Советское педагогическое училище Кировской области. ГОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет». Переподготовка: ГБУДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования».

## **2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

При реализации программы может проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью обучающегося в различные периоды пребывания в ОУ, анализ продуктов детской деятельности и специальные диагностические ситуации, организуемые педагогом.



Педагогическая диагностика проводится два раза в год (в сентябре и мае). В начале года педагогическая диагностика направлена на выявление стартовых возможностей обучающихся, в конце учебного года - наличие динамики в развитии.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Данные, полученные в результате оценки являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке процесса контроля и надзора.

## 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 (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, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

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

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

*Высокий.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### ***Диагностические методики***

#### ***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 также 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   |

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

#### ***II. Гибкость и силовая выносливость***

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

|          | Уровни  | 5-6 лет    | 6-7 лет    |
|----------|---------|------------|------------|
| мальчики | высокий | 7 см       | 6 см       |
|          | средний | 2 – 4 см   | 3 – 5 см   |
|          | низкий  | Менее 2 см | Менее 3 см |
| Девочки  | высокий | 8 см       | 8 см       |
|          | средний | 4 – 7 см   | 4 – 7 см   |
|          | низкий  | Менее 4 см | Менее 4 см |

2. Лежа на спине, поднимание туловища за 30 сек

|          | Уровни  | 5-6 лет     | 6-7 лет     |
|----------|---------|-------------|-------------|
| Мальчики | высокий | 10-12       | 12-14       |
|          | средний | 8-10        | 10-12       |
|          | низкий  | 6-8         | 8-10        |
| Девочки  | высокий | 8-10        | 9-12        |
|          | средний | 5-8         | 6-9         |
|          | низкий  | Менее 5 раз | Менее 6 раз |

#### ***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.

#### ***IV. Знание базовых шагов***

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

#### *V. Быстрота*

|                      | пол      | 5         | 6         | 7         |
|----------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 10 м/с хода<br>(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 |
| 30 м/с со старта     | мальчики | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
|                      | девочки  | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |

#### *VI. 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**

### ***Методы обучения:***

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

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

3.Игровой метод: применяется при закреплении материала.

### ***Методическое обеспечение.***

1.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки».

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 обучения**

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
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления

## **2.7 Иные компоненты**

Степ аэробикой с детьми дошкольного возраста можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера;
- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках, утренниках, развлечениях, родительских собраниях;
- как степ развлечение;
- участие в городских конкурсах.

## **2.8 Список литературы и электронных источников**

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

1. Вареник, Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е. Н. Вареник. - Москва: Творч. центр "Сфера", 2008. - 127 с.: ил. - (Здоровый малыш).
2. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004. – 72 с.
3. Картушина, М. Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет / М. Ю. Картушина. - Москва: ТЦ Сфера, 2012. - 126 с.: ил.
4. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007 г.
6. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
7. Стрельникова, Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
8. Сулим, Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.

Авторские технологии:

1. Фирилева, Ж.Е, Сайкина, Е.Г. «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.

Интернет ресурсы:

1. Кузина, И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева, Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>