

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



УТВЕРЖДАЮ:

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

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела дошкольного
образования управления
образования городского
округа «Город Йошкар-
Ола»



Ю.Н. Соловьева

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

ID программы: 4148

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 5-6 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

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Объем программы	
1.4	Содержание программы	
1.5	Планируемые результаты	
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план	
2.2.	Календарный учебный график	
2.3.	Условия реализации программы	
2.4	Формы, порядок текущего контроля 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 5-6 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 5-6 лет

Модуль 1. Комплекс № 1

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

2.Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов).

3.Развивать равновесие, выносливость.

4.Развивать ориентировку в пространстве.

Познакомить со степ-дорожкой

5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Физкульт-привет!»».

Упражнение «Фламинго»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 2. Комплекс № 1

1.Совершенствовать комплекс №1

2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.

4.Развивать мышечную силу ног

5.Развивать умение работать в общем темпе

6.С предметами - мелкими мячами.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Кулачок».

Упражнение «Ровная дорожка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 3. Комплекс № 2

1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах

2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.

4.Разучивание новых шагов.

5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.

6.Укреплять дыхательную систему.

7.Развивать уверенность в себе.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Снег».

Упражнение «Лягушка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 4. Комплекс № 2

1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах
2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
3. Разучивание шага 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

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 5. Комплекс № 3

1. Разучить комплекс №3 на степ – платформах
2. Закреплять ранее изученные шаги.
3. Разучить новый шаг.
4. Развивать выносливость, гибкость.
5. Развитие правильной осанки.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Зайчики».

Упражнение «Бабочка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 6. Комплекс № 3

1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах
2. Продолжать закреплять степ шаги.
3. Учить реагировать на визуальные контакты
4. Совершенствовать точность движений
5. Развивать быстроту.
6. Комплекс №3 с гантелями.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Снег».

Упражнение «Складочка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 7. Комплекс № 4

1. Разучить комплекс №4
2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой
3. Совершенствовать разученные шаги.
4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.
5. Воспитывать любовь к физкультуре.
6. Развивать ориентировку в пространстве.
7. Разучивание связок из нескольких шагов.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Кулачок».

Упражнение «Лодочка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 8. Комплекс №4

1. Совершенствовать комплекс №4
2. Разучивание прыжков.
3. Упражнять в сочетании элементов
4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов
5. Продолжать развивать мышечную силу ног.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Бабочка».

П/и «Физкульт-привет!»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Модуль 9. Повторение комплексов

Повторение комплексов

Закреплять разученное

Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

Развивать умение действовать в общем темпе.

Виды проведения упражнений:

Логоритмическое упражнение: «Кулачок».

Упражнение «Кошка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

1.5 Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты для детей 5-6 лет

1. Сформированы навыки правильной осанки;
2. Сформирована мотивация здорового образа жизни;
3. Сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
5. Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;
6. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
7. Сформирован интерес к собственным достижениям;
8. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» для детей 5-6 лет

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

2.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» для детей 5-6 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. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
2	Сентябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
3	Октябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
4	Октябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
5	Октябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
6	Октябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
7	Ноябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
8	Ноябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
9	Ноябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
10	Ноябрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
11	Декабрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
12	Декабрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
13	Декабрь			Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
14	Январь			Фронтально-групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения

15	Январь			Фронтально-групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
16	Январь			Фронтально-групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
17	Февраль			Фронтально-групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
18	Февраль			Фронтально-групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
19	Февраль			Фронтально-групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
20	Февраль			Фронтально-групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
21	Март			Фронтально-групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
22	Март			Фронтально-групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
23	Март			Фронтально-групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
24	Март			Фронтально-групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
25	Апрель			Фронтально-групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
26	Апрель			Фронтально-групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
27	Апрель			Фронтально-групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
28	Апрель			Фронтально-групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
29	Май			Фронтально-групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
30	Май			Фронтально-групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения

31	Май			Фронтально-групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
----	-----	--	--	----------------------	---	---------------------------------------	----------------	--------------------------

2.3 Условия реализации программы

Данная программа реализуется в дополнительной образовательной деятельности с детьми 5-6 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 5-6 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 (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>