


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 «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №53 «Изи патыр»  
/О.Е. Юрченко  
«31» августа 2022 г.



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

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки»

ID программы: 4148  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 70 часов  
Разработчик программы: Тупкина Ирина Анатольевна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»

Йошкар-Ола

2022 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 техническую 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 от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического 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 передается разнообразными пластическими средствами.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте 4-7 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 объем 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, 70 занятий в течение учебного года, 35 учебный недель.

## 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 70 часов 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 ступах, 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 правильно выполнять 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

## **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 степенях (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.

## **Описание образовательной деятельности программы «Веселые ступеньки» для детей 6-7 лет**

### **Модуль 1. Комплекс № 1**

Разучить комплекс №1 на степ - платформах.

Ходьба вокруг ступеней с различными заданиями: на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через ступени.

Танцевальная композиция с осенними листочками (разучивание)

Разучивание шага вперед со ступени - назад на ступень.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

Развивать равновесие, выносливость.

Развивать ориентировку в пространстве.

Виды проведения упражнений:

Подвижные игры «Сделай фигуру», « Быстро в домик».

Стретчинг «Черепашка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 2. Комплекс № 1**

Совершенствование комплекса №1

Показательное выступление: композиция с осенними листочками.

Развивать мышечную силу ног

Закреплять умение работать в общем темпе

Виды проведения упражнений:

Подвижные игры «Цирковые лошадки», «Бездомный заяц».

Стретчинг «Черепашка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 3 . Комплекс № 1**

Развивать мышечную силу ног

Закреплять умение работать в общем темпе

Совершенствование комплекса №1

Показательное выступление: композиция с осенними листочками.

Виды проведения упражнений:

Подвижные игры «Цирковые лошадки», «Перелет птиц».

Стретчинг «Черепашка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 4. Комплекс № 2**

Развивать выносливость, равновесие, гибкость.

Укреплять дыхательную систему.

Развивать уверенность в себе

Разучить комплекс №2

Упражнение «Пружинки», «Гусеница», «Великаны и гномы».

Подвижные игры «Кот и птички», «Рыбки».

Стретчинг «Вафелька»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 5. Комплекс № 2**

Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.

Развивать умения твердо стоять на степе.

Повторение комплекса №2

Виды проведения упражнений:

Упражнение «Пружинящий шаг», для рук «Разрешите пригласить».

Подвижные игры «Цирковые лошадки», «Сделай фигуру».

Стретчинг «Вафелька»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 6. Комплекс № 3**

Закреплять ранее изученные шаги.

Развивать выносливость, гибкость.

Развитие правильной осанки

Разучивание комплекса № 3.

Танцевальное упражнение «Ковырялочка», «Поскоки».

Виды проведения упражнений:

Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Быстро в домик».

Стретчинг «Лягушка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 7 Комплекс № 3**

Продолжать закреплять степ шаги.

Продолжать учить реагировать на визуальные контакты

Совершенствовать точность движений

Развивать быстроту

Совершенствование комплекса №3.

Показательное выступление: танцевальная композиция «Потолок ледяной...»

Танцевальное упражнение «Шаг поскок», «Ковырялочка».

Виды проведения упражнений:

Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц».

Стретчинг «Лягушка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

#### **Модуль 8. Повторение комплексов**

Совершенствовать разученные шаги.

Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.

Воспитывать любовь к физкультуре.

Развивать ориентировку в пространстве.

Виды проведения упражнений:

Подвижные игры «Цирковые лошадки», «Бездомный заяц».

Стретчинг «Черепашка»

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

### **Модуль 9. Повторение комплексов**

Закреплять разученное

Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

Развивать умение действовать в общем темпе.

Повторение пройденных комплексов.

Показательное выступление: «Танцуй вместе со мной».

Виды проведения упражнений:

3. Подвижные игры «Не оставайся на полу», игры по желанию детей.

Методы проведения контроля: наблюдение, анализ выполнения упражнений.

## **1.5 Планируемые результаты реализации программы**

### **Ожидаемые результаты**

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

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное 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.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Модуль 1. Вводное	8	2	6	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 № 3	8		8	анализ выполнения упражнений
5	Модуль 5. Комплекс № 4	6		6	анализ выполнения упражнений
6	Модуль 6. Комплекс № 5	8		8	анализ выполнения упражнений
7	Модуль 7. Комплекс № 6	8		8	анализ выполнения упражнений
8	Модуль 8. Комплекс № 7	8		8	анализ выполнения упражнений
9	Модуль 9. Комплекс № 8	8		8	анализ выполнения упражнений
Итого объем программы		70 часов		70 часов	



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

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Модуль 1. Комплекс № 1	8		8	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	8		8	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	8		8	анализ выполнения упражнений
Итого объем программы		70 часов		70 часов	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» для детей 6-7 лет**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Модуль 1. Комплекс № 1	8		8	анализ выполнения упражнений
2	Модуль 2. Комплекс № 1	8		8	анализ выполнения упражнений
3	Модуль 3. Комплекс № 1	8		8	анализ выполнения упражнений
4	Модуль 4. Комплекс № 2	8		8	анализ выполнения упражнений
5	Модуль 5. Комплекс № 2	6		6	анализ выполнения упражнений
6	Модуль 6. Комплекс № 3	8		8	анализ выполнения упражнений
7	Модуль 7. Комплекс № 3	8		8	анализ выполнения упражнений
8	Модуль 8. Повторение комплексов	8		8	анализ выполнения упражнений
9	Модуль 9. Повторение комплексов	8		8	анализ выполнения упражнений
Итого объем программы		70 часов		70 часов	

## 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	05.09 08.09	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Вводное	Спортивный зал	выполнение упражнения
2	Сентябрь	12.09 15.09	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Вводное	Спортивный зал	выполнение упражнения
3	Сентябрь	19.09 22.09	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Вводное	Спортивный зал	выполнение упражнения
4	Сентябрь	26.09 29.09	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Вводное	Спортивный зал	выполнение упражнения
5	Октябрь	03.10 06.10	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
6	Октябрь	10.10 13.10	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
7	Октябрь	17.10 20.10	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
8	Октябрь	24.10 27.10	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
9	Ноябрь	03.11 07.11	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
10	Ноябрь	10.11 14.11	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
11	Ноябрь	17.11 21.11	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
12	Ноябрь	24.11 28.11	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
13	Декабрь	01.12 05.12	17.00 17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
14	Декабрь	08.12	17.00	Фронтально-	2	Модуль 4.	Спортивный зал	выполнение

		12.12	17.30	групповая		Комплекс № 3		упражнения
15	Декабрь	15.12 19.12	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
16	Декабрь	22.12 26.12	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
17	Январь	09.01 12.01	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
18	Январь	16.01 19.01	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
19	Январь	23.01 26.01	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
20	Февраль	02.02 06.02	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
21	Февраль	09.02 13.02	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 5	Спортивный зал	выполнение упражнения
22	Февраль	16.02 20.02	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 5	Спортивный зал	выполнение упражнения
23	Февраль	27.02 02.03	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 5	Спортивный зал	выполнение упражнения
24	Март	06.03 09.03	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 6	Спортивный зал	выполнение упражнения
25	Март	3.03 6.03	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 6	Спортивный зал	выполнение упражнения
26	Март	20.03 23.03	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 6	Спортивный зал	выполнение упражнения
27	Март	27.03 30.03	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 6	Спортивный зал	выполнение упражнения
28	Апрель	03.04 06.04	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 7	Спортивный зал	выполнение упражнения
29	Апрель	10.04 13.04	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 7	Спортивный зал	выполнение упражнения
30	Апрель	17.04 20.04	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 7	Спортивный зал	выполнение упражнения
31	Апрель	24.04	17.00	Фронтально-	2	Модуль 8.	Спортивный зал	выполнение

		27.04	17.30	групповая		Комплекс № 7		упражнения
32	Май	04.05 08.05	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Комплекс № 8	Спортивный зал	выполнение упражнения
33	Май	11.05 15.05	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Комплекс № 8	Спортивный зал	выполнение упражнения
34	Май	18.05 22.05	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Комплекс № 8	Спортивный зал	выполнение упражнения
35	Май	25.05 29.05	17.00 17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Комплекс № 8	Спортивный зал	выполнение упражнения

**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	07.09 09.09	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
2	Сентябрь	14.09 16.09	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
3	Сентябрь	21.09 23.09	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
4	Сентябрь	28.09 30.09	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
5	Октябрь	05.10 07.10	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
6	Октябрь	12.10 14.10	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
7	Октябрь	19.10 21.10	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
8	Октябрь	25.10 28.10	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
9	Ноябрь	02.11 04.11	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
10	Ноябрь	09.11 11.11	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
11	Ноябрь	16.11 18.11	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
12	Ноябрь	23.11 25.11	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 3 . Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
13	Декабрь	07.12 09.12	17.00	Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения

14	Декабрь	14.12 16.12	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
15	Декабрь	21.12 23.12	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
16	Декабрь	28.12 30.12	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
17	Январь	11.01 13.01	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
18	Январь	18.01 20.01	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
19	Январь	25.01 27.01	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
20	Февраль	01.02 03.02	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
21	Февраль	08.02 10.02	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
22	Февраль	15.02 17.02	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
23	Февраль	22.02 01.03	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
24	Март	03.03 10.03	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
25	Март	15.03 17.03	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
26	Март	22.03 24.03	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
27	Март	29.03 31.03	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
28	Апрель	05.04 07.04	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
29	Апрель	12.04 14.04	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения

30	Апрель	19.04 21.04	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
31	Апрель	26.04 28.04	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Комплекс № 4	Спортивный зал	выполнение упражнения
32	Май	03.05 05.05	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
33	Май	10.05 12.05	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
34	Май	17.05 19.05	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
35	Май	24.05 26.05	17.00	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения



**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Веселые ступеньки» для детей 6-7 лет**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
1	Сентябрь	07.09 09.09	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
2	Сентябрь	14.09 16.09	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
3	Сентябрь	21.09 23.09	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
4	Сентябрь	28.09 30.09	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 1. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
5	Октябрь	05.10 07.10	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
6	Октябрь	12.10 14.10	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
7	Октябрь	19.10 21.10	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
8	Октябрь	25.10 28.10	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 2. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
9	Ноябрь	02.11 04.11	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
10	Ноябрь	09.11 11.11	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
11	Ноябрь	16.11 18.11	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
12	Ноябрь	23.11 25.11	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 3. Комплекс № 1	Спортивный зал	выполнение упражнения
13	Декабрь	07.12 09.12	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
14	Декабрь	14.12 16.12	17.30	Фронтально-групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения

15	Декабрь	21.12 23.12	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
16	Декабрь	28.12 30.12	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 4. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
17	Январь	11.01 13.01	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
18	Январь	18.01 20.01	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
19	Январь	25.01 27.01	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 5. Комплекс № 2	Спортивный зал	выполнение упражнения
20	Февраль	01.02 03.02	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
21	Февраль	08.02 10.02	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
22	Февраль	15.02 17.02	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
23	Февраль	22.02 01.03	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 6. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
24	Март	03.03 10.03	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
25	Март	15.03 17.03	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
26	Март	22.03 24.03	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
27	Март	29.03 31.03	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 7. Комплекс № 3	Спортивный зал	выполнение упражнения
28	Апрель	05.04 07.04	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
29	Апрель	12.04 14.04	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
30	Апрель	19.04 21.04	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Повторение	Спортивный зал	выполнение упражнения

						комплексов		
31	Апрель	26.04 28.04	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 8. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
32	Май	03.05 05.05	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
33	Май	10.05 12.05	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
34	Май	17.05 19.05	17.30	Фронтально- групповая	2	Модуль 9. Повторение комплексов	Спортивный зал	выполнение упражнения
35	Май	24.05 26.05	17.30	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 4-7 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 4-7 лет осуществляет педагог МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр» - Тупкина Ирина Анатольевна, имеющий стаж работы по должности «Инструктор по физической культуре» 2 года и первую 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 проводиться 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

В начале и в конце года проводится диагностика (заполнение индивидуальных карт)

### Диагностическая карта

#### Уровень развития и навыков и умений

№ п/п	Ф.И. ребенка	Возраст	Быстрота Бег на 10м с хода(сек) Бег 30 м со старта (сек)	Гибкость и сила: наклон вперед из положения стоя (см)	Равновесие Упражнение «Фламинго» (сек) Упражнение «Ровная дорожка» (сек)	Чувство ритма Слышит смену муз.ритма (от 1 до 5 баллов)	Координационные способности: Челночный бег 3*10 (сек)	Знание базовых шагов Умение четко выполнить за преподавателем и самостоятно (от 1 до 5 баллов)	Итого

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:** высокий, средний, низкий.

1-низкий (испытывает затруднения по всем критериям развития мелкой моторики)

2-средний (затруднена координация обеих рук, координация действий руки и глаза, зрительный контроль)

3- высокий (владеет навыками и умениями, проявляет интерес к практической деятельности)

## 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 2007г.

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>

## Организация и проведения занятий

### *Основные шаги и элементы упражнений*

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

#### *Шаги:*

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.



Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

### ***Основные элементы упражнений в степ – аэробике***

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

### ***Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике***

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

### ***Техника безопасности***

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

### ***Основные правила техники выполнения степ- тренировки***

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### **Основные этапы обучения степ – аэробики:**

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь и май). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Диагностические тесты представлены на рисунке



## **I. Равновесие**

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

### **2. Упражнение «Ровная дорожка»**

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	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 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	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

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.