

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №4 п.г.т.Безенчук муниципального района Безенчукский
Самарской области,
структурное подразделение «детский сад «Ручейк»

Принята

На Педагогическом совете

протокол № 5

от «26» августа 2020

Проверена

старшим воспитателем СП

Ваганова Т.А.Ваганова

«20» августа 2020



от «26» августа 2020

Рабочая программа.

Дополнительная общеобразовательная программа

дополнительного образования

Физкультурно-спортивной направленности

«В ритме шага»

На основе программы по степ-аэробике для детей дошкольного возраста
«Топ – топ» Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Программа разработана:

инструктором по физической культуре

Губановой О.П.

п.г.т. Безенчук

2020 – 2021 учебный год

Содержание

Пояснительная записка.

Учебно-тематический план Программы.

Содержание Программы.

Методическое обеспечение Программы.

Список литературы.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «В ритме шага» (далее Программа) для детей 5-7 лет разработана на основе программы по степ-аэробике для детей дошкольного возраста «Топ-топ», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2016г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребёнка ООН;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Новизна данной программы заключается в том, что степ-аэробика позволяет кардинальнее решать задачи физического развития.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота взрослого человека о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов–медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему возникла необходимость в проведении занятий степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в показательных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Цель и задачи Программы.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка: укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения цели решаются следующие задачи.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния детей.

Образовательные задачи:

- Дать детям представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки и физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является включение упражнений степ-аэробики в работу по физическому развитию.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 5-7 лет.

Возрастные психофизические особенности развития детей шестого года жизни.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребёнок хорошо бегает на носках, прыгает через верёвочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколёсном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по узкой скамейке и при этом перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком. Продолжают развиваться устойчивость, распределение,

переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные психофизические особенности развития детей седьмого года жизни.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение. Внимание дошкольников становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей, как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Сроки реализации Программы: 2 года.

Этапы обучения степ-аэробике.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Степ-аэробика организуется:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста
- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- в развлечениях, досугах.

Форма организации и режим проведения занятий.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий.

Форма организации дополнительных занятий – групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся на степ-платформе должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

Ожидаемые результаты Программы.

- Ребёнок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нём при работе со степ-платформой.
- Знает свойства и функции степ-платформы, правила безопасности на занятиях по степ-аэробике, владеет приёмами самостраховки.
- Знает основы личной гигиены, понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Знает основы здорового образа жизни и влияние степ-аэробики на организм.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Выполняет комплексы упражнений программы своего года обучения
- Умеет ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Ребёнок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Умеет выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
- Умеет выполнять ритмические упражнения и творческие задания.
- Владеет техникой базовых шагов, согласно программе своего года обучения
- Выполняет упражнения на развитие физических качеств.

- Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

Способы определения результативности Программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае).

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребёнка.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения Программы для изучения оценки динамики развития физических качеств детей.

Способы фиксации данных обследования:
 Протоколы наблюдений.
 Данные тестирования.

Способы обработки результатов:
 Обобщение результатов в таблицы.
 Качественный анализ данных обследования.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь-май	Диагностическая карта

Проба RWC 170

С использованием степ – теста.

Используется для определения возрастной динамики функционального состояния, работоспособности и влияния на организм детей различных средств и методов физического воспитания.

Используется дозированная физическая нагрузка: восхождение на ступеньку в течение 2 минут с частотой 30 подъёмов в минуту.

Высота ступеньки подбирается индивидуально для каждого ребёнка в зависимости от длины его ноги.

Зависимость высоты ступеньки от длины ноги.

Длина ноги (см)	Высота ступеньки (см.)
53	16
55	17
58	18

60	19
62	20
65	21
67	22
70	23
72	24

Ходьба проводится под счёт взрослого. Движения при пробеге имеют двухтактный характер:

- ребёнок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;
- поднимает вторую ногу и приставляет к первой – в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;
- опускает одну ногу на пол и приставляет к ней другую.

Взрослый может оказывать помощь ребёнку, слегка придерживая его за руку для поддержания ритма движения и необходимой частоты.

Определение физической работоспособности (RWC170) проводится с расчётным методом по формуле Л.А. Абросимовой, Е.В. Карасик:

(170 – ЧСС покоя)

$$RWC170 = \frac{(170 - \text{ЧСС покоя})}{(\text{ЧСС нагрузки} - \text{ЧСС покоя})} * N \text{ нагрузки,}$$

Где N = P*n*h, P – вес ребёнка (кг.), n – число подъёмов на ступеньку в минуту (30), h – высота ступеньки (см.).

Показатели физической работоспособности детей RWC.

Возраст (годы)	Мальчики	Девочки
6	165,6 – 256,6	178,0 – 265,9
7	180,2 – 290,4	174,5 – 283,0

Формы подведения итогов реализации Программы: итоговые занятия, открытые занятия для педагогов, выступления для родителей на спортивных мероприятиях, показательные выступления фестивалях, фотоотчёты, анализ мониторинга достижения детей, анкетирование.

Учебно-тематический план Программы.

№	Наименование раздела	Количество часов в каждой возрастной группе
1.	Вводное занятие	2
2.	Практическое занятие	28
3.	Открытые и итоговые занятия	2

Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: «игроритмика», «строевые упражнения», «танцевальные шаги», «дыхательная гимнастика», «игровой самомассаж».

Структурная основа Программы.

- ✓ Основы знаний
- ✓ Учебно-практический материал
- ✓ Требования к уровню подготовленности занимающихся
- ✓ Материально-техническое обеспечение

Характеристика разделов Программы.

Основы знаний - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на два года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм детей, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами степ – аэробики, которые представлены в различных разделах программы.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в Программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости и свободного самовыражения.

Раздел **«Требования к уровню подготовленности детей»** включает в себя требования по освоению Программы. Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому в начале и в конце проводится изучение программного материала по степ-аэробике и тестирование уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения и специальные тесты.

Раздел **«Материально-техническое обеспечение процесса обучения»** определяет необходимый спортивный инвентарь, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий степ-аэробикой.

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

Месяц	Тема	Кол-во часов	
		Теор-е	Практ-е
Октябрь	«Волшебная ступенька»	2	
	«Топ-топ»		2
Ноябрь	«Вместе весело шагать»		2
	«Ловкие гномы»		2
Декабрь	«Весёлая зарядка»		2
	«Пешком шагали мышки»		2
Январь	«Путешествуем по сказкам»		2

	«Раз морозною зимой»		2
Февраль	«Весёлые игры»		2
	«Мы сильные и умелые»		2
Март	«Раз, два, три, четыре»		2
	«Ритмично мы шагаем»		2
Апрель	«Потопаем-похлопаем»		2
	«Сколько разных упражнений»		2
Май	«Шаг вперёд и шаг назад»		2
	«Раз ступенька, два ступенька»		2

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

Месяц	Тема	Кол-во часов	
		Теор-е	Практ-е
Октябрь	«Волшебная ступенька»	2	
	«Степ-степ»		2
Ноябрь	«Вместе весело шагать»		2
	«Весёлые ребята»		2
Декабрь	«Снежный ком»		2
	«Весёлая зарядка»		2
Январь	«Раз морозною зимой»		2
	«Путешествуем по сказкам»		2
Февраль	«Растём здоровыми»		2
	«Богатырская сила наша»		2
Март	«Ритмично мы шагаем»		2
	«Раз, два, три, четыре»		2
Апрель	«Мастера степа»		2
	«Сколько разных упражнений»		2
Май	«Мы любим заниматься»		2
	«Волшебный мир»		2

Содержание Программы.

Комплексно-тематический план в старшей группе (5-6 лет).

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Октябрь	1,2	«Волшебная ступенька»	<ul style="list-style-type: none">• Дать общее представление о степ-платформе и её свойствах.• Познакомить с правилами безопасной работы на степ-платформе.• Учить использовать степ-платформу как спортивное оборудование.• Укреплять мышцы спины, рук и ног, укрепление голеностопного сустава.• Формировать у детей правильную осанку.• Развивать координацию и ориентировку в пространстве.• Учить правильно шагать на степ-платформу.
	3,4	«Топ-топ»	<ul style="list-style-type: none">• Продолжать знакомить с правилами работы со степ-платформой.• Учить сохранять равновесие, стоя на степ-платформе.• Учить использовать степ-платформу как опору для безопасной постановки шага.• Развивать мышечную силу ног.• Продолжать формировать у детей правильную осанку.• Развивать чувство ритма.• Воспитывать бережное отношение к инвентарю.• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Ноябрь	1,2	«Вместе весело шагать»	<ul style="list-style-type: none">• Знакомить с базовыми шагами степ-аэробики (Basic-step, Step-up).• Учить выполнять упражнения с различным подходом к платформе.• Разучить танцевальные шаги на степ – платформу – (Mambo).• Закрепить равновесие, стоя на степ-платформе.• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.• Развивать ловкость и координацию движений.• Развивать чувство ритма и темпа.
	3,4	«Ловкие гномы»	<ul style="list-style-type: none">• Закреплять разученные шаги с добавлением работы рук.• Продолжать развивать чувство ритма и темпа.

			<ul style="list-style-type: none"> • Развивать выносливость, равновесие, быстроту реакции. • Укреплять дыхательную систему. • Развивать уверенность в себе. • Воспитывать умение играть в коллективе. <p>Открытый показ разученных шагов и упражнений.</p>
Декабрь	1,2	«Весёлая зарядка»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание новых шагов (Kne-up, V-step). • Продолжать закреплять знакомые шаги на степ – платформах. • Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. • Развивать чувство ритма и темпа при одновременной работе рук и ног. • Продолжать воспитывать трудолюбие и стремление к выполнению поставленной цели. • Продолжать развивать чувство равновесия. • Продолжать укреплять своды стопы, профилактика плоскостопия. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
	3,4	«Пешком шагали мышки»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить выполнять шаги стоя за степ-платформой, сбоку от неё. • Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. • Развивать умения твёрдо стоять на степ-платформе. • Развивать выносливость. • Способствовать развитию познавательной активности, творческого мышления. • Развивать умение взаимодействовать в коллективных играх. • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Январь	2	«Путешествуем по сказкам»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить степ-шаги (Step Touch), (Basic-Over). • Учить реагировать на сигнал. • Разучить шаг с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Kne-up), с махом в сторону (Side). • Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. • Продолжать развивать умение твёрдо стоять на степе. • Продолжать изучение танцевальных шагов. • Развивать выносливость. • Совершенствовать точность движений. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
	3,4	«Раз морозною зимой»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить выполнять упражнения с изменением положения степ-платформы. • Повторить изученные шаги. • Учить детей выполнять перестроения.

			<ul style="list-style-type: none"> • Развивать координацию движений при выполнении упражнений с изменением темпа. • Продолжать совершенствовать точность движений. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
Февраль	1,2	«Весёлые игры»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить построения и перестроения детей при выполнении шагов в парах за степом. • Разучить выполнение упражнений с гантелями, стоя на стечах. • Закрепить танцевальные шаги в быстром темпе с энергичной работой рук. • Продолжать развивать координацию, ориентировку в пространстве. • Продолжать укреплять мышцы рук и ног. • Воспитывать трудолюбие и стремление доводить начатое дело до конца.
	3,4	«Мы сильные и умелые»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить новые шаги (Tap Up, Tap Down). • Учить выполнению упражнений в парах. • Закрепить построения и перестроения детей при выполнении шагов в парах за степом. • Развивать выносливость. • Совершенствовать точность движений. • Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов.
Март	1,2	«Раз, два, три, четыре»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить выполнять упражнения с различным подходом к степ-платформе. • Разучивать различные комбинации танцевальных шагов в связке (Mambo), (Cha-cha-cha). • Поддерживать интерес к занятиям степ-аэробикой. • Укреплять дыхательную систему. • Развивать силовую подготовку. • Совершенствовать разученные шаги. • Развивать быстроту реакции. • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	3,4	«Ритмично мы шагаем»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивать различные комбинации шагов. • Разучить шаги (Leg Curl), (Kick), (Straddle Up). • Укреплять мышечный корсет. • Формировать устойчивый интерес к занятиям. • Развивать уверенность в себе. • Развивать ориентировку в пространстве. • Поддерживать интерес к занятиям степ-аэробикой.
Апрель	1,2	«Потопаем-похлопаем»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить базовым шагам в различных связках с выполнением хлопков. • Разучивание шагов (Step-Tap).

			<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в выполнении сочетания элементов на степах и за ними. • Развивать выносливость, силу. • Закрепить координацию движений и ориентировку в пространстве выполняя упражнения в парах.
	3,4	«Сколько разных упражнений»	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление ранее разученных шагов и комбинаций в связке. • Продолжать учить действовать согласно ритму и темпу музыки. • Закрепить координацию движений и ориентировку в пространстве, выполняя упражнения в парах. • Продолжать укреплять мышечный корсет. • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества. • Укреплять дыхательную систему.
Май	1,2	«Шаг вперед и шаг назад»	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление ранее изученных шагов и комбинаций в связке. • Развивать творческое мышление (придумывание детьми новых комбинаций движений). • Продолжать укреплять мышечный корсет. • Продолжать учить действовать согласно ритму и темпу музыки. • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества. • Развивать умение действовать по сигналу.
	3,4	«Волшебная ступенька»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать развивать творческое мышление (придумывание детьми новых комбинаций движений). • Закрепление всех полученных знаний и умений по пройденному материалу. <p>Показательное выступление для родителей.</p>

Комплексно-тематический план в подготовительной к школе группе (6-7 лет).

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Октябрь	1,2	«Волшебная ступенька»	<p>Уточнить представление детей о степ-платформе.</p> <p>Продолжать знакомить с техникой безопасности на занятиях.</p> <p>Познакомить с запрещёнными движениями на степ-платформе.</p> <p>Повторить знакомые шаги.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Закрепить навык правильного и безопасного подъёма на платформу.</p> <p>Развивать мышечную силу ног.</p> <p>Развивать умение работать в общем темпе.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p>

			<p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>
	3,4	«Степ-степ»	<p>Повторить упражнения с различными подходами к степ-платформе.</p> <p>Закрепить разученные шаги с работой рук.</p> <p>Повторить танцевальные шаги (Mambo) (Cha-cha-cha), шаг с поворотом (Turn Step).</p> <p>Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки.</p> <p>Развивать выносливость, равновесие, быстроту реакции.</p> <p>Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p> <p>Воспитывать умение играть в коллективные игры.</p>
Ноябрь	1,2	«Вместе весело шагать»	<p>Закрепить шаги (V-Step), (Basic Step), (Step Tap) с энергичной работой рук, координируя свои движения.</p> <p>Закрепить выполнение упражнений в комбинации (3-4 движения) с ускорением темпа.</p> <p>Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Развивать внимание при выполнении упражнений с различным подходом к степ-платформе: спереди, сверху, сбоку.</p> <p>Развивать умение твёрдо стоять на степ-платформе.</p> <p>Развивать выносливость, силу.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиях степ-аэробикой.</p>
	3,4	«Весёлые ребята»	<p>Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>Повторить базовые шаги в связке из нескольких шагов.</p> <p>Продолжать развивать силу ног, рук.</p> <p>Развивать уверенность в себе и своих действиях.</p> <p>Совершенствовать точность и скоординированность движений.</p> <p>Развивать лидерство, инициативность.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p> <p>Открытый показ разученных шагов и упражнений.</p>
Декабрь	1,2	«Снежный ком»	<p>Разучить шаги с подъёмом на платформу и махом другой вперёд (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).</p> <p>Закрепить умение действовать по сигналу.</p> <p>Закрепить умение работать со сменой темпа и ритма.</p> <p>Развивать чувство товарищества, взаимопомощи.</p> <p>Укреплять дыхательную систему, мышцы сводов стопы, профилактика плоскостопия.</p> <p>Развивать чувство равновесия.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>
	3,4	«Весёлая зарядка»	<p>Разучить упражнения с мячом, при выполнении</p>

			<p>подъёмов на степ.</p> <p>Продолжать учить координировать свои действия.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Формировать устойчивый интерес к занятиям.</p> <p>Способствовать развитию творческого воображения, внимания.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>
Январь	2	«Раз морозною зимой»	<p>Разучить приставные шаги со сменой ноги с касанием внизу на 8 счётов (Tap Up) и (Tap Down).</p> <p>Закрепить умение переносить тяжесть тела на ведущую ногу при выполнении шагов.</p> <p>Закрепить комбинации шагов в связке.</p> <p>Повторить упражнения с мячом.</p> <p>Закрепить навык построения и перестроения при выполнении шагов за степом и перед ним.</p> <p>Укреплять свод стопы.</p> <p>Продолжать развивать равновесие, стоя на степе.</p>
	3,4	«Путешествуем по сказкам»	<p>Разучить шаг (Over the Top) с сохранением равновесия и координации движений.</p> <p>Повторить танцевальные шаги в связке с приставными на степ и через него.</p> <p>Продолжать закреплять выполнение движений на стечах с ритмичными хлопками при подъёме.</p> <p>Продолжать развивать умение выдерживать темп и ритм музыки.</p> <p>Развивать внимание и быстроту реакции.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>
Февраль	1,2	«Растём здоровыми»	<p>Упражнять в выполнении шага через степ, стоя сбоку от него, совершая чёткие и ритмичные приставные шаги.</p> <p>Закрепить игровое упражнение «Весёлая зарядка».</p> <p>Повторить (Over the Top), (Straddle Down).</p> <p>Совершенствовать точность движений и координационную работу рук.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве при перестроениях в ходьбе между стечами.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>
	3,4	«Богатырская сила наша»	<p>Укреплять мышцы спины и рук при работе с гантелями.</p> <p>Повторить базовые упражнения, стоя сбоку от стеча и с переходом через него.</p> <p>Закрепление ранее разученных шагов и комбинаций в связке.</p> <p>Развивать чувство равновесия и осанку при подъёме и спуске с платформы.</p> <p>Продолжать учить действовать согласно ритму и темпу музыки.</p> <p>Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</p>

Март	1,2	«Ритмично мы шагаем»	<p>Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>Разучить упражнения с обручем.</p> <p>Продолжать выполнять шаги с различным подходом к степ-платформе: спереди, сверху, сбоку.</p> <p>Продолжать развивать умение твёрдо стоять на степ-платформе.</p> <p>Продолжать развивать умение выполнять упражнения в такт музыки.</p> <p>Развивать выносливость, равновесие, быстроту реакции.</p> <p>Поддерживать интерес к занятиях степ-аэробикой.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>
	3,4	«Раз, два, три, четыре»	<p>Разучить связку из новых комбинаций элементов степ-аэробики.</p> <p>Продолжать укреплять дыхательную систему, мышцы сводов стопы, профилактика плоскостопия.</p> <p>Продолжать учить выполнять шаги, ориентируясь на смену музыки.</p> <p>Продолжать укреплять мышцы голеностопного сустава.</p> <p>Продолжать развивать координацию при одновременной работе рук и ног.</p> <p>Продолжать развивать лидерство, инициативу.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.</p>
Апрель	1,2	«Мастера степа»	<p>Продолжать изучение танцевальных шагов, действуя в парах.</p> <p>Упражнять в сочетании элементов степ-аэробики.</p> <p>Совершенствовать шаги и подъёмы на платформу в сочетании элементов.</p> <p>Способствовать развитию творческого воображения, внимания, мышления, инициативы.</p> <p>Продолжать развивать чувство ритма и темпа.</p> <p>Продолжать укреплять мышцы туловища.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>
	3,4	«Сколько разных упражнений»	<p>Совершенствовать исполнение комплексов упражнений с предметами в движении на степе.</p> <p>Повторить изученные базовые шаги.</p> <p>Закрепить навыки построений и перестроений при выполнении шагов.</p> <p>Развивать быстроту реакции, умение действовать по сигналу.</p> <p>Продолжать развивать мышечный корсет.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Продолжать развивать выносливость, силу.</p> <p>Воспитывать стремление к достижению поставленной цели.</p>
Май	1,2	«Мы любим	Закрепить ранее изученные шаги со сменой

		заниматься»	<p>комбинаций элементов.</p> <p>Повторить танцевальные шаги в связке с приставными на степ и через него.</p> <p>Продолжать закреплять выполнение движений на степах с ритмичными хлопками при подъёме.</p> <p>Развивать координацию движений при выполнении упражнений с изменением темпа.</p> <p>Развивать внимание и быстроту реакции.</p> <p>Продолжать совершенствовать точность движений.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p> <p>Продолжать воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>
	3,4	«Волшебный мир»	<p>Продолжать развивать умение выдерживать темп и ритм музыки.</p> <p>Закрепить разученные упражнения и движения с различной вариацией рук.</p> <p>Совершенствовать базовые и танцевальные шаги.</p> <p>Продолжать развивать ловкость, скоростно-силовые навыки.</p> <p>Продолжать развивать уверенность в себе и своих действиях.</p> <p>Развивать навык работы в общем темпе.</p> <p>Продолжать укреплять осанку.</p> <p>Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении результатов.</p> <p>Показательное выступление для родителей.</p>

Взаимодействие с родителями детей 5-6 лет.

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительском собрании: «Значение степ-аэробики в развитии двигательной деятельности дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Коррекционное воздействие степ-аэробики на опорно-двигательный аппарат»
Март	Мастер-класс для родителей «Базовые шаги в степ-аэробике»
Сентябрь-май	Оформление информационных стендов для родителей. Индивидуальные и групповые консультации для родителей. Изготовление информационных буклетов.
Май	Показательное выступление для родителей

Взаимодействие с родителями детей 6-7 лет.

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительском собрании: «Влияние степ-аэробики на развитие двигательной сферы дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Коррекционное воздействие степ-аэробики на опорно-двигательный аппарат»
Март	Мастер-класс для родителей «Комбинация базовых и танцевальных шагов степ-аэробики»
Сентябрь-май	Оформление информационных стендов для родителей. Индивидуальные и

	групповые консультации для родителей. Изготовление информационных буклетов.
Май	Показательное выступление для родителей

Методическое и материально-техническое обеспечение Программы.

- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методическое пособие: «Степ-аэробика для дошкольников» И.Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально-игровая гимнастика для детей) Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.
- Видео- и аудио-материалы по программе «Топ-топ».
- Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.
- Физкультурные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Вераксы Н.Э., Комарова Т.С., Дорофеева Э.М. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. - Москва, 2019.
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: Детство Пресс, 2012
4. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
5. Рыбкина, Морозова: Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - М.: Аркти, 2016.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ-аэробике для детей дошкольного возраста «Топ-топ», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степях». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
9. Фёдорова С.Ю. Ритм — движение — здоровье: Физкультурный комплекс для детей. - М.: Аркти, 2018.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально–игровая гимнастика для детей). Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс, 2000.