

**Управление образования администрации
муниципального образования город Гусь-Хрустальный
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34»**

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №34»
от «04» июня 2025 г.
протокол № 5

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 34»
_____/В.В. Буянова/
Приказ № 01-39/71 от 04.06.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛШЕБНЫЕ СТУПЕНЬКИ»**

Направленность: физкультурно – спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Забавнова Ирина Рудольфовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 34»

г. Гусь-Хрустальный,
2025 г.

Содержание

<i>Раздел I. Комплекс основных характеристик программы</i>	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цели и задачи программы	8 стр.
1.3. Содержание программы	9 стр.
1.4. Планируемые результаты	12 стр.
<i>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	13 стр.
2.1. Календарный учебный график	14 стр.
2.2. Условия реализации программы	18 стр.
2.3. Формы аттестации	19 стр.
2.4. Оценочные материалы	19 стр.
2.5. Методические материалы	20 стр.
2.6. Список литературы	25 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности “Волшебные ступеньки” (далее - программа) является авторской.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных программ дополнительного образования:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021),

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844

- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана с учетом методических пособий по степ-аэробике в дошкольном возрасте: «Фитнес-аэробика (Долгорукова О); «Степ-аэробика не просто мода», «Степ-аэробика для дошкольников» (И. Кузина); «Степ-гимнастика

в детском саду» (Машукова Ю.М.).

Направленность программы

Программа направлена на создание условий, способствующих развитию общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становлению самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитию эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым; формированию позитивных установок к занятиям физкультурой посредством степ-аэробики и основ безопасного поведения в ходе совместной деятельности.

Актуальность программы

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.

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.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от многих факторов, в том числе и 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 в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

Особенность данной программы заключается в решении задач физического развития детей старшего дошкольного возраста, сохранения и укрепления здоровья воспитанников посредством использования в образовательном процессе степ – аэробики.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

Данная программа является модифицированной, разработана с учетом пособий И. А. Кузиной «Степ-аэробика для дошкольников».

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. У детей, занимающихся оздоровительной степ-аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Практическая значимость программы заключается в использовании степ - аэробики как средства физического развития и сохранения и укрепления здоровья старших дошкольников.

Степ-аэробика – это инструмент, который делает любой образовательный процесс интересным, увлекательным, полезным и продуктивным. При реализации содержания основной образовательной программы дошкольного образования, степ - аэробика не является обязательной, поэтому в большинстве дошкольных групп не предусмотрены условия для ее широкого применения. В то же время, создание специальных условий для степа - аэробики способствует физическому развитию личности и сохранению, и укреплению здоровья воспитанников.

Интеграция программы “Волшебные ступеньки” с основной образовательной программой дошкольного образования осуществляется через соответствие содержания занятий комплексно-тематическому плану ДОО.

Адресат программы

- Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста. В группу могут быть зачислены дети в возрасте от 5 до 7 лет.

- Группы могут быть как однородные по возрасту детей: 5 - 6 лет и 6 - 7 лет, так и смешанные: 5 - 7 лет.
- Оптимальная наполняемость групп: 9-15 человек.

Возрастные особенности детей:

5 – 6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам совершенствуется техника выполнения бега, различных видов прыжков.

6 -7 лет

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках. Также отмечается значительный прирост в физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Объем и срок освоения программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество

учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 320 академических часов.

Срок реализации программы - 1 учебный год (9 месяцев).

Количество образовательной деятельности в неделю - 2 занятия.

Количество образовательной деятельности в месяц - 8 занятий.

Количество образовательной деятельности в год: 70 занятий.

Продолжительность образовательной деятельности – 30-35 минут

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Особенности организации образовательного процесса

- В обучении используются: наглядный, практический, словесный, игровой методы обучения;
- В образовательном процессе используется групповая форма организации.
- Формы организации учебного занятия: сюжетное занятие, игровое занятие, практическое занятие.
- Использование педагогических технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

Режим занятий

Программа составлена по возрасту группы и рассчитана на один год. Она охватывает старшую группу - от 5 до 7 лет.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 70 занятий в год, во вторую половину дня. Длительность занятий: 30-35 минут.

Занятия по программе начинаются с сентября и заканчиваются в мае.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы заключается в создании условий для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет посредством степ - аэробики.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

личностные:

- способствовать положительному отношению и устойчивому интересу к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью используя степ-платформы;

метапредметные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия) посредством степ – аэробики;
- развивать инициативу, самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию собственных действий в процессе степ - аэробики;

образовательные:

- формировать навыки правильной осанки через упражнения на степ – платформе;
- расширять умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе под музыку.

1.3. Содержание программы

Учебный план обучения

№	Комплекс	Количество занятий (всего)	Количество часов (в неделю)		Формы аттестации контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное	1	0,25ч.	0,75ч.	

	диагностическое занятие				
2	Комплекс №1: Разучивание, совершенствование, повторение аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов)	17	4,25ч.	12,75ч.	Наблюдени е
3	Комплекс №2: разучивание, совершенствование, повторение аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов) с добавлением рук	17	4,25	12,75ч.	Наблюдени е
4	Комплекс №3: закреплять ранее изученные шаги, разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону, использование предметов (гантели, мячи, кубики)	15	3,75ч.	11,25ч.	Наблюдени е
5	Комплекс №4: разучивание связок из нескольких шагов, разучивание прыжков	17	4,25	12,75ч.	Наблюдени е
6	Повторение комплексов	5	1,25ч.	3,75ч.	Наблюдени е
7	Заключительное	1	0,25ч.	0,75ч.	Наблюдени

	диагностическое занятие				е
8	Итоговое открытое занятие	1	0,25ч.	0,75ч.	Наблюдение
9	Всего	74	18,5ч.	55,5 ч.	

Комплекс №1.

Задачи: способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

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.
- 5.Познакомить со степ-дорожкой.
- 6.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.

Оборудование: степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

Комплекс №2

Задачи: способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

1. Повторение комплекса №1
- 2.Закреплять разученное
- 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
- 4.Развивать умение действовать в общем темпе.
- 5.Повторение комплекса №2.
- 6.Закреплять разученное
- 7.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
- 8.Развивать умение действовать в общем темпе

Оборудование: степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

Комплекс №3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

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. Разучивание комплекса №3.
5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
6. Развивать умения твердо стоять на степе.

Оборудование: степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

Комплекс №4

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; разучивание связок из нескольких шагов, разучивание прыжков.

1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой
2. Совершенствовать разученные шаги.
3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу
4. Воспитывать любовь к физкультуре.
5. Развивать ориентировку в пространстве.
6. Разучивание связок из нескольких шагов.

Оборудование: степ – платформы, музыкальный центр, спортивные атрибуты.

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, приобретаемые обучающимися в процессе занятий по программе

1. Сформированность навыков правильной осанки;
2. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
3. Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
5. Сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы

Личностные результаты:

- проявление положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Предметные и метапредметные результаты:

- формирование навыков правильной осанки;
- формирование умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- развитие физических качеств, таких как гибкость, выносливость, координация движений, быстроты.

Образовательные результаты:

- сформированность навыка правильной осанки через упражнения на степ – платформе;
- овладение умением ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе под музыку.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Количество учебных недель – 35.

Количество учебных дней – 70.

Продолжительность каникул – Зимние каникулы: 30.12.2025 г. – 08.01.2026г.

Летние каникулы: 02.06.2026г – 29.08.2026г.

Даты начала и окончания учебных периодов – 01.09.2025г. -30.05.2026г

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3,6	17.00 -17.30	Очная, групповая	2	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов)	ДОУ№34	наблюдение
2	Сентябрь	10,12	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног	ДОУ№34	Наблюдение
3	Сентябрь	17,19	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Познакомить со степ-дорожкой. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	ДОУ№34	Наблюдение
4	Сентябрь	24,26	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Познакомить со степ-дорожкой. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	ДОУ№34	наблюдение
5	Сентябрь	30	17.00-17.30	Очная, групповая	1	Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног	ДОУ№34	наблюдение
5	Октябрь	4,6,11	17.00-17.30	Очная, групповая	3	Совершенствовать комплекс №1 Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	ДОУ№34	наблюдение
	Октябрь	13,18	17.00-17.30	Очная,	2	Совершенствовать комплекс	ДОУ№34	набл

7				групповая		№1 Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка		юден ие
8	Октябрь	20,25,27	17.00-17.30	Очная, групповая	4	Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног Развивать умение работать в общем темпе.	ДОУ№34	набл юден ие
9	Ноябрь	1,3	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Повторение комплекса №1 Закреплять разученное	ДОУ№34	набл юден ие
10	Ноябрь	8,10,15	17.00-17.30	Очная, групповая	3	Повторение комплекса №1 Закреплять разученное	ДОУ№34	набл юден ие
	Ноябрь	17,22	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	ДОУ№34	набл юден ие
11	Ноябрь	24,29	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	ДОУ№34	набл юден ие
12	Декабрь	1,6,8	17.00-17.30	Очная, групповая	3	.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	ДОУ№34	набл юден ие
13	Декабрь	13,15	17.00-17.30	Очная, групповая	2	.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	ДОУ№34	набл юден ие

1 4	Декабрь	20,22	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	ДОУ №34	набл юден ие
1 5	Декабрь	27,29	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе	ДОУ №34	набл юден ие
1 6	Январь	10,12, 17	17.00-17.30	Очная, групповая	4	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	ДОУ №34	набл юден ие
1 7	Январь	19,24, 26	17.00-17.30	Очная, групповая	4	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.	ДОУ №34	набл юден ие
1 8	Февраль	3	17.00-17.30	Очная, групповая	1	Повторение комплекса №2. Закреплять разученное	ДОУ №34	набл юден ие
1 9	Февраль	7,9,14	17.00-17.30	Очная, групповая	3	Повторение комплекса №2. Закреплять разученное	ДОУ №34	набл юден ие
2 0	Февраль	16,21, 23	17.00-17.30	Очная, групповая	4	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	ДОУ №34	набл юден ие
2 1	Март	2,9	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Поддерживать интерес заниматься аэробикой Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать	ДОУ №34	набл юден ие

						равновесие, гибкость, силу		
2 2	Март	14,16, 21	17.00-17.30	Очная, групповая	3	Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.	ДОУ №34	набл юден ие
2 3	Март	23,28	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.	ДОУ №34	набл юден ие
2 4	Апрель	4,6,11	17.00-17.30	Очная, групповая	3	Разучивание комплекса №4. Упражнять в сочетании элементов.	ДОУ №34	набл юден ие
2 5	Апрель	13,18, 20	17.00-17.30	Очная, групповая	4	Разучивание комплекса №4. Упражнять в сочетании элементов.	ДОУ №34	набл юден ие
2 6	Апрель	25,27	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов Продолжать развивать мышечную силу ног	ДОУ №34	набл юден ие
2 7	Май	2,4,11	17.00-17.30	Очная, групповая	3	Повторение комплекса №3 и №4.	ДОУ №34	набл юден ие
2 8	Май	16,18	17.00-17.30	Очная, групповая	2	Закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений.	ДОУ №34	Набл юден ие
2 9	Май	23,25, 30	17.00-17.30	Очная, групповая	4	Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	ДОУ №34	

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	
1.	Специально оборудованное помещение	Спортивный зал
2.	Учебно – практическое оборудование	Степ – платформы 15 штук.
3.	Спортивные атрибуты	Султанчики 30 штук; Мячи 20 штук; Гимнастические палки 20 штук.
4.	Технические средства	Музыкальный центр

Информационное обеспечение

Разработки конспектов занятий и игр со степ – платформами, подбор музыкальных этюдов.

Кадровое обеспечение

Педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагог, предоставляющий дополнительную образовательную услугу обязан:

- соответствовать квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

- систематически повышать свой профессиональный уровень;
- проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности в порядке, установленном законодательством об образовании (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, глава 5, статья 49).

2.3. Формы аттестации

Оценка результативности программы осуществляется с помощью метода наблюдения, диагностических методик, тестовых методов (по методике **Е. Вавилова и Г. Юрко**).

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств — гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

2.4. Оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации программы может являться:

1. Показательные выступления воспитанников.
2. Проведение открытого итогового совместного мероприятия для родителей.

Педагог вправе самостоятельно выбрать формы подведения итогов, исходя из конкретных условий и возможностей.

2.5. Методические материалы

- Организация образовательного процесса проходит в очной форме;
- В обучении используются: наглядный, практический, словесный, игровой методы обучения;
- В образовательном процессе используется групповая форма организации.
- Формы организации учебного занятия: сюжетное занятие, игровое занятие, практическое занятие.
- Использование педагогических технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

Формы организации занятий

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- ✓ определить задачу комплекса;
- ✓ подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- ✓ определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- ✓ распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;

- ✓ подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Алгоритм учебного занятия

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный.

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной.

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- ✓ показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- ✓ наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;

- ✓ при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- ✓ во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный.

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	20 - 30 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время **аэробной части** происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и

приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

-повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние.

Все это способствует увеличению возможности переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 20 – 30 минут.

Следующей частью занятия 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 стретчинг 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 стретчинг создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретчинг 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 заключительной части 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.

2.6. Список использованной литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч, 2005.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.

5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП-б. Детство-пресс., 2000.

