

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида»
(МДОУ «Д/с №10»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МДОУ «Д/с №10»
Протокол №8 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МДОУ «Д/с №10»
от 31.08.2020г. №01–12/40

Дополнительная общеобразовательная программа
СТЕП-АЭРОБИКА

Направленность	физкультурно-спортивная
Возрастная категория	для детей 5 -7 лет
Срок реализации	1 год

Составитель: Львова Е.В. воспитатель

г. Ухта, 2020 г

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	10
4. Календарно-тематическое планирование.....	10
5. Планируемые результаты.....	18
6. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
7. Список литературы.....	22

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Степ-аэробика» (далее Программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

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 концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Отличительные особенности Программы. Степ -аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет,

хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ -аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Отличительными особенностями данной Программы является то, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

Программа представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

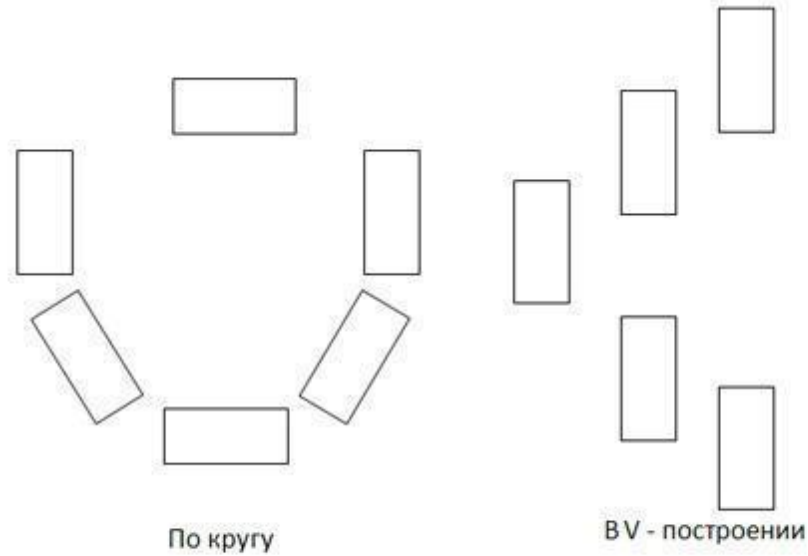
- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Адресат Программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 5- 7 лет . У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Данная Программа позволяет реализовать повышенную потребность детей в движении.

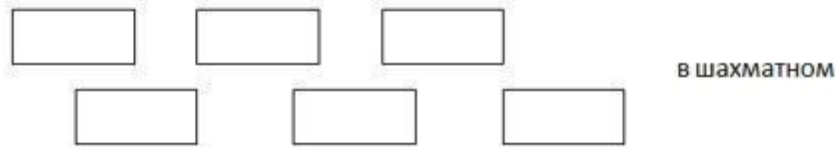
Объем Программы - 62 часа.

Формы организации образовательного процесса -групповые занятия. При проведении занятий используются схемы расположения степ-платформ:

Расположение степ-платформ на занятиях степ-аэробикой



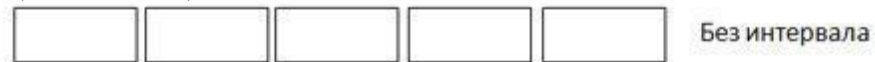
По одной



Занятия проводятся по данной структуре:



В занятии выделены три части: вводная, основная, заключительная.



Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Вводная: строевые упражнения игроритмика	4 мин	8 упражнений	На осанку, корректирующая ходьба, движения рук, движения на развитие развитие чувства ритма
Основная: танцевальные шаги композиции гимнастический этюд (stretch) П/и	24 мин 8 мин 10 мин 6 мин	9 упражнений 6 упражнений 1 игра	Для укрепления и развития мышц ног, туловища, для мышц плечевого пояса, для формирования осанки, на развитие гибкости, на развитие чувства ритма
Заключительная: самомассаж дыхательные упражнения	2 мин 1 мин 1 мин	2 упражнения 1 1	Нормализация дыхания и сердечной активности для переключения на другие виды деятельности, расслабление.

Режим занятий - 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Срок освоения Программы - 31 неделя, 8 месяцев, 1 год.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Всего
1	Диагностика	1	1
2	Знакомство со степ-платформой	1	1
3	Музыкальное сопровождение	1	1
4	Основные шаги. Бейсик-степ.	5	5
5	Основные шаги. Ви-степ.	8	8
6	Основные шаги. Кросс-степ	7	7
7	Основные шаги. Мамбо	2	2
8	Основные шаги. Литл Мамбо	5	5
9	Основные шаги . Мамбо-шассе	3	3
10	Основные шаги. Ни – ап	5	5

11	Основные шаги. Репетерс	5	5
12	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов	1	4
13	Основные шаги. Кё	4	4
14	Основные шаги. Лифт - сайд	5	5
15	Основные шаги. Страддел	5	5
16	Основные шаги. Тап-даун	3	3
17	Диагностика	1	1
	Итого:	62	62

3.Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01 октября 2020	31 мая 2021	31 неделя	1-8 января	Диагностика 1 неделя октября Последняя неделя мая

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование и материалы	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Диагностика	Выявление уровня возрастных физических умений детей	Спортивная форма	1	5.10.20	
2	Знакомство со степ-платформой	Знакомство с оборудованием, с правилами безопасности во время занятий на стечах	Спортивная форма, степы	1	7.10.20	
3	Музыкальное сопровождение	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Создание мотивации на двигательную активность.	Спортивная форма, степы	1	12.10.20	
4	Основные шаги. Бейсик-степ. (Подъем-спуск)	Учить правильному выполнению шагов на стечах (подъем, спуск)	Спортивная форма, степы	1	14.10.20	
5	Основные шаги. Бейсик-степ. Топ-Хлоп.	Учить правильному выполнению шагов на стечах (подъем, спуск). Шаги в стороны с выполнением хлопков.	Спортивная форма, степы	1	19.10.20	

6	Основные шаги. Ви-степ.	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	21.10.20	
7	Основные шаги. Ви-степ. . Бейсик-степ. Топ-Хлоп.	Знакомство с техникой выполнения. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	26.10.20	
8	Основные шаги. Ви-степ. . Бейсик-степ. Топ-Хлоп.	Совершенствование техники выполнения	Спортивная форма, степы	1	28.10.20	
9	Основные шаги. Ви-степ. . Бейсик-степ. Топ-Хлоп	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения работать в общем темпе	Спортивная форма, степы	1	02.11.20	
10	Основные шаги. Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	04.11.20	
11	Основные шаги. Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	09.11.20	
12	Основные шаги. Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	11.11.20	
13	Основные шаги. Комбинация:, Бейсик-степ, Топ-Хлоп, Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	16.11.20	
14	Основные шаги. Кросс-степ (скрещенный шаг)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	18.11.20	
	Основные шаги. Кросс-степ (скрещенный шаг)	Знакомство с техникой выполнения.	Спортивная форма, степы	1	23.11.20	

15		Совершенствование техники выполнения ранее разученных шагов.				
16	Основные шаги. Бейсик-степ Кросс-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения ранее разученных шагов.	Спортивная форма, степы	1	25.11.20	
17	Основные шаги. Бейсик-степ, Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения ранее разученных шагов.	Спортивная форма, степы	1	02.12.20	
18	Основные шаги. Кросс-степ, Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	07.12.20	
19	Основные шаги. Кросс-степ. Ви-степ с подключением движений рук.	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	14.12.20	
20	Основные шаги. Комбинация: Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ с подключением движений рук.	Развитие умения работать в общем темпе, слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	16.12.20	
21	Основные шаги. Мамбо	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	21.12.20	
22	Основные шаги. Мамбо	Знакомство с техникой выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты.	Спортивная форма, степы	1	23.12.20	
23	Основные шаги. Литл Мамбо	Совершенствование техники выполнения предыдущего шага, с небольшим усложнением	Спортивная форма, степы	1	28.12.20	
24	Основные шаги. Литл Мамбо с подключением	Совершенствование техники выполнения предыдущего шага,	Спортивная форма, степы	1	30.12.20	

	движений рук.	с небольшим усложнением				
25	Основные шаги. Мамбо, Бейсик-степ, Литл Мамбо	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	11.01.21	
26	Основные шаги. Мамбо, Бейсик-степ, Литл Мамбо с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	13.01.21	
27	Основные шаги . Мамбо-шассе	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	18.01.21	
28	Основные шаги . Мамбо-шассе	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	20.01.21	
29	Комбинация Мамбо, Литл Мамбо, Мамбо-шассе	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	25.01.21	
30	Основные шаги. Ни – ап (Колено)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	27.01.21	
31	Основные шаги. Ни – ап (Колено)	Совершенствование техники выполнения	Спортивная форма, степы	1	01.02.21	
32	Основные шаги. Ни – ап (Колено) с подключением движений рук	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	03.02.21	
33	Основные шаги. Ни – ап (Колено) со сменой движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	08.02.21	
34	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ.	Совершенствование техники выполнения, работа над	Спортивная форма, степы	1	10.02.21	

	Ви-степ	выразительным и эмоциональным выполнением. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.				
35	Основные шаги. Репетерс (Три-колено)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	15.02.21	
36	Основные шаги. Репетерс (Три-колено)	Совершенствование техники выполнения	Спортивная форма, степы	1	17.02.21	
37	Основные шаги. Ни – ап, Репетерс	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	22.02.21	
38	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты. Работа над выразительным и эмоциональным выполнением.	Спортивная форма, степы	1	24.02.21	
39	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов	Развитие уверенности в себе, умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	Спортивная форма, степы	1	01.03.21	
40	Основные шаги. Кё (захлест)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	03.03.21	
41	Основные шаги. Кё (захлест)	Совершенствование техники выполнения. Развитие чувства равновесия, выносливости.	Спортивная форма, степы	1	10.03.21	
42	Основные шаги. Кё (захлест)	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты Развитие мышечной силы ног.	Спортивная форма, степы	1	15.03.21	
43	Основные шаги. Кё (захлест) с подключением движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	17.03.21	

44	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов	Развитие уверенности в себе, умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	Спортивная форма, степы	1	24.03.21	
45	Основные шаги. Лифт - сайд	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	22.03.21	
46	Основные шаги. Лифт – сайд	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	29.03.21	
47	Основные шаги. Лифт - сайд со сменой движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения. Развитие чувства равновесия, выносливости.	Спортивная форма, степы	1	05.04.2021	
48	Комбинация: Ни – ап, Репетерс, Лифт - сайд	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты. Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Спортивная форма, степы	1	07.04.2021	
49	Основные шаги. Страдел	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	12.04.2021	
50	Основные шаги. Страдел с подключением движений рук	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	14.04.2021	
51	Основные шаги. Страдел со сменой движений рук	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	19.04.2021	
52	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ, Страдел	Развитие выносливости, чувства равновесия, гибкости, умения выполнять шаги в общем темпе в соответствии с ритмом музыки.	Спортивная форма, степы	1	21.04.21	

53	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов.	Развитие уверенности в себе, умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	Спортивная форма, степы	1	26.04.2021	
54	Основные шаги. Тап-даун	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	28.04.2021	
55	Основные шаги. Тап-даун с подключением движений рук	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	03.05.2021	
56	Основные шаги. Тап-даун со сменой движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	05.05.2021	
57	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ, Страддел	Развитие выносливости, чувства равновесия, гибкости, умения выполнять шаги в общем темпе в соответствии с ритмом музыки.	Спортивная форма, степы	1	10.05.2021	
58	Комбинация: Ни – ап, Репетерс, Лифт - сайд	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты. Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Спортивная форма, степы	1	12.05.2021	
59	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	17.05.2021	
60	Комбинация Мамбо, Литл Мамбо, Мамбо-шассе	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	19.05.2021	
	Творческое составление	Развитие уверенности в себе,	Спортивная форма,			

61	композиций из ранее разученных шагов.	умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	степы	1	24.05.2021	
62	Диагностика	Определение уровня возрастных физических умений детей	Спортивная форма	1	26.05.2021	

5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты работы к концу обучения:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развитие двигательных способностей и физических качеств детей (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.
- сформированность устойчивого интереса и эмоционально-положительного отношения к занятиям физической культурой и к самостоятельной двигательной деятельности.
- предпосылки формирования чувства уверенности в себе.

6.Комплекс организационно-педагогических

условий Условия реализации Программы - Физкультурный зал МДОУ Д/с №10.

Оборудование, информационно-методические ресурсы:

- Степ – платформы по количеству занимающихся;
- Магнитофон;
- CD и аудио материал;
- Спортивная форма;
- Спортивный инвентарь для п/и и упражнений по количеству занимающихся;
- Наглядный материал (Игровые атрибуты; «Живые игрушки»);
- Стихи, загадки.

Формы контроля.

Для отслеживания результатов применяются следующие формы контроля: наблюдение, тестирование.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго»

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела распределен 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). Высокий - уверенная ходьба в спокойном темпе с удержанием равновесия; Средний – ходьба с остановками, балансируя для удержания равновесия; Низкий – неуверенная ходьба с остановками, спусками.

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. Ладони скользят вниз по линейке, нулевая отметка находится на уровне стоп. Выполняются три медленных предварительных наклона вперед. Четвертый наклон – тестовый, в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд.

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

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 со старта (сек)	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

7. Список литературы.

1. «50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша», Л. В. Останко Издательский Дом «Литера», 2010, СПб
2. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 1/2012
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
3. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 2-/2012
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
4. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 3/2012
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
5. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 2/2010
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва