

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Детский сад №11 «Родничок»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

МБДОУ Детского сада №11

«Родничок»

Протокол № 4 от 29.05.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Детским садом №11 «Родничок»

А.А. Громова А.А. Громова

Приказ № 19-ОД от 8.06.2026 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
в объединении спортивно-
физкультурной направленности
«Степ – аэробика»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации Программы: 2026-2028 уч.г.

Руководитель: *Дудорова Ольга Александровна*

г. Кашин

2026 г.

Паспорт Программы

Полное наименование программы	«Степ-аэробика»
Руководитель программы	Дудорова Ольга Александровна
Должность	Педагог дополнительного образования
Адрес осуществления образовательной деятельности	171645 Тверская обл., г. Кашин, ул. Детская, д. 39а
Номер телефона	2-35-85
Цель программы	Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами оздоровительно-спортивной степ-аэробики
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Срок реализации	2 года
Вид программы	Модифицированная
Форма обучения	Очная
Возможность реализации в сетевой форме	Программа реализуется в сетевой форме
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Доступно для детей с ОВЗ
Использование электронного обучения и дистанционных технологий	Нет
Краткое описание программы	Обучающиеся изучают базовые шаги степ-аэробики, выполняют их под музыку ритмически и согласованно

Содержание

	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Сведения о программе, направленность	5
3.	Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения	5
4.	Цель, задачи и планируемые результаты обучения, целевая аудитория	6
5.	Организационно-педагогические условия	7
6.	Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля	8
7.	Учебный план	9
8.	Содержание учебного плана	10
9.	Календарный учебный график	14
10.	Оценочные материалы	15
11.	Методические материалы	16
12.	Воспитательные компоненты	18
13.	Информационные ресурсы и литература	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность

Программа реализуется в сетевой форме в рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями Кашинского городского округа, что позволяет эффективно использовать ресурсы организаций-участников, предоставляет обучающимся возможность выбора различных учебных тем в соответствии с индивидуальным образовательным запросом.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно–оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ платформой, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной платформе, которая развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют дошкольникам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ платформу.

Первый плюс — это огромный интерес дошкольников к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — формирование у дошкольников устойчивого равновесия, т.к. они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у дошкольников уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

Новизна Программы заключается в том, что в ходе её реализации будут:

- определены место и роль степ-аэробики в системе физического воспитания обучающихся, что позволит существенно обогатить и дополнить содержание образовательного процесса в ДОУ;
- параллельно с проводиться традиционные физкультурные занятия;
- разработаны комплексы мероприятий по развитию двигательной активности у обучающихся, включающие использование степ-аэробики, не дублирующие содержания Основной образовательной программы ДОУ.

СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Традиционное деление на разделы в программе условно. Программой предусмотрено изменение последовательности тем, изменение учебного времени, отводимого на данные темы, в зависимости от особенностей данного коллектива. В программу могут вноситься взаимозаменяемые темы по желанию обучающихся.

ОБЪЕМ, СРОКИ ОСВОЕНИЯ, СРОКИ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана на два года. **Объем программы** – 288 часа.

1 год обучения (базовый уровень) – 144 часа

2 год обучения (продвинутый уровень) – 144 часа

Форма обучения – очная.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Цель программы: развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами оздоровительно-спортивной степ-аэробики.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- познакомить с правилами безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием степ-платформ;
- познакомить дошкольников с базовыми шагами степ-аэробики;
- учить уверенно выполнять базовые и танцевальные шаги на степ-платформе;
- формировать навыки правильной осанки.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата дошкольника);
- развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательность, выдержку;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- познакомить дошкольников с разнообразными композициями степ-аэробики;
- упражнять дошкольников в четком выполнении разнообразных композиций и отдельных видов движений на степ-платформе;
- познакомить с элементами акробатики и учить их выполнять.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата дошкольника);
- развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку;

- воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся будут:

- понимать термин «степ-аэробика»;
- знать правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием степ-платформ;
- знать все базовые шаги степ – аэробики;
- способны сохранять равновесие на ограниченной поверхности;
- координировать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

К концу второго года обучения обучающиеся будут:

- иметь большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений на степ-платформах;
- будут применять базовые шаги степ – аэробики в самостоятельной деятельности;
- способны следить за своей осанкой и дыханием;
- проявлять выдержку и сосредоточенность при выполнении упражнений.

Ожидаемый конечный результат состоит в положительной динамике развития физических качеств обучающегося, его физических и спортивных способностей, увеличение объёма знаний о разнообразных движениях и музыкальных композициях на степ-платформах и лёгкость их выполнения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия рассчитаны на учебный год продолжительностью с 1 сентября по 31 мая.

Режим занятий: 72 часа в год по 1 часу в неделю.

Допустимое количество обучающихся в группе – порядка 10 человек. Состав группы постоянный, одного возраста.

Материально-техническая база

Техническое оснащение объединения отвечает требованиям реализации программы.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
----------	--------------	--------------------

1.	Профильное оборудование	
1.1	Степ-платформы	10
1.2		
2.	Музыкальное оборудование	
2.1	Аудиоаппаратура (магнитола, музыкальная колонка)	1
2.2	Аудио- и видео- записи сопровождения занятий	
3.	Презентационное оборудование	
3.1	Телевизор	1
3.2	Экран, проектор, ноутбук	1

ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Входящий (вводный) контроль: при поступлении оценивается уровень подготовки детей для выстраивания дальнейшей работы с ними путем проведения игр и практических упражнений.

Текущий контроль: проводится в конце каждого занятия на основе анализа выполненных обучающимися практических заданий.

Промежуточная аттестация: по завершении полугодия и в конце учебного года (в декабре, мае) проводится в форме контрольного занятия и концертных номеров на праздниках.

Итоговое оценивание освоения программы: применяется мониторинг образовательной работы по индивидуальным картам для определения уровня развития физических качеств обучающихся, по разработанным критериям оценки учебно-организационных умений и практических навыков. Итоговое оценивание проводится в форме концертной программы, в ходе которой обучающиеся демонстрируют полученные навыки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1	Степ-платформа			
	«Знакомство со степ-платформой»	0,5 ч	0,5 ч	1 ч
	«Основные правила техники безопасности при выполнении степ-тренировки»	0,5 ч	0,5 ч	1 ч
	«Базовые шаги»	0,5 ч	1,5 ч	2 ч
		1,5 ч	2,5 ч	4 ч
2	Игроритмика	0,5	5,5 ч	6 ч
3	Строевые упражнения	0,5	4,0 ч	4,5 ч
4	Танцевальные шаги	0,5	5,5 ч	6 ч
5	Акробатические упражнения	0,5	2,5 ч	3 ч
6	Подвижная игра	0,5	5,5 ч	6 ч
7	Дыхательная гимнастика	0,5	3,0 ч	3,5 ч
8	Игровой самомассаж	0,5	2,5 ч	3 ч
		5,0 ч	31,0	36 ч

Второй год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1	Степ-платформа			
	«Комбинированные аэробные шаги»	0,5 ч	0,5 ч	1 ч
	«Игровые задания»			
	«Танцевальные композиции»	0,5 ч	0,5 ч	1 ч
		0,5 ч	1,5 ч	2 ч
		1,5 ч	2,5 ч	4 ч
2	Игроритмика	0,5	3,5 ч	4 ч
3	Строевые упражнения	0,5	4,0 ч	4,5 ч
4	Танцевальные шаги	0,5	6,5 ч	7 ч
5	Акробатические упражнения	0,5	4,5 ч	5 ч
6	Подвижная игра	0,5	4,5 ч	5 ч
7	Дыхательная гимнастика	0,5	3,0 ч	3,5 ч
8	Игровой самомассаж	0,5	2,5 ч	3 ч
		5,0 ч	31,0	36 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Первый год обучения (базовый уровень)

месяц месяц	тема	задачи
Сентябрь	<p>Вводное занятие</p> <p>«Весёлые шаги»</p> <p>«Весёлые шаги»</p> <p>Комплекс №1 «Автомобилисты» на степ – платформах</p>	<p>Знакомство со степ-платформой</p> <p>Обучение безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;</p> <p>Разучить аэробные шаги без степов.</p> <p>Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>
Октябрь	<p>Комплекс №1 «Автомобилисты» на степ-платформах</p> <p>Комплекс №2 «Гномы» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №2 «Гномы» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №2 «Гномы» на степ - платформах</p>	<p>Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)</p> <p>Обучение безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>Познакомить с новой музыкальной композицией «Гномы»</p> <p>Развивать мышечную силу ног</p> <p>Развивать умение работать в общем темпе</p>
Ноябрь	<p>Комплекс №3 «Цирк» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №3 «Цирк» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №3 «Цирк» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №4 «В гостях у сказки» на степ-платформах</p>	<p>Обучение безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>Разучить новые шаги</p> <p>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p> <p>Развивать уверенность в себе.</p>
Декабрь	<p>Комплекс №4 «В гостях у сказки» на степ-платформах</p> <p>Комплекс №4 «В гостях у сказки» на степ-платформах</p>	<p>Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>Разучить шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p>

	<p>Комплекс №5 «В зимнем лесу» на степ-платформах</p> <p>Концертный номер на Новогоднем празднике</p>	<p>Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>Развивать умения твердо стоять на степе</p>
Январь	<p>Комплекс №5 «В зимнем лесу» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №6 «Золотые рыбки» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №6 «Золотые рыбки» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №6 «Золотые рыбки» на степ – платформах</p>	<p>Формирование безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>Развивать правильную осанку</p>
Февраль	<p>Комплекс №7 «Бравые ребята» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №7 «Бравые ребята» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №7 «Бравые ребята» на степ – платформах</p> <p>Выступление на празднике</p>	<p>Закреплять степ шаги.</p> <p>Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>Формирование безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Совершенствовать точность движений</p> <p>Развивать быстроту.</p>
Март	<p>Комплекс №8 «Будь здоров!» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №8 «Будь здоров!» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №8 «Будь здоров!» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №9 «Весна» на степ – платформах</p>	<p>Поддерживать интерес к занятию аэробикой.</p> <p>Разучить связку из нескольких шагов.</p> <p>Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>Развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Воспитывать любовь к физкультуре.</p>
Апрель	<p>Комплекс №9 «Весна» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №9 «Весна» на степ – платформах</p>	<p>Разучить прыжки на степ</p> <p>Упражнять в сочетании элементов</p> <p>Закреплять связку из 3-4 шагов</p> <p>Формирование безопасности жизнедеятельности.</p>

	Комплекс №10 «Дельфины» на степ – платформах	Продолжать развивать мышечную силу ног.
	Комплекс №10 «Дельфины» на степ – платформах	
Май	1. «Вместе весело шагать» Повторение ранее изученных комплексов по желанию детей 2. «Вместе весело шагать» Повторение ранее изученных комплексов (по желанию детей) 3. Контрольное занятие 4. «Концерт для родителей» Показательное выступление	Закреплять разученные шаги Формирование безопасности жизнедеятельности. Развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в темпе музыкального сопровождения

Второй год обучения (продвинутый уровень)

месяц месяц	тема	задачи
Сентябрь	Водное занятие «Веселые шаги» «Весёлые шаги» Комплекс №1 «Всем на свете нужен дом» на степ – платформах	Формирование безопасности жизнедеятельности. Закреплять умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; Разучить новые аэробные шаги. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.
Октябрь	Комплекс №1 «Всем на свете нужен дом» на степ-платформах Комплекс №2 «Осень» на степ - платформах Комплекс №2 «Осень» на степ - платформах Комплекс №2 «Осень» на степ - платформах	Закреплять правильное выполнению степ шагов на степях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) Учить делать элементы акробатики на платформе. Познакомить с новой музыкальной композицией «Дождик» Развивать мышечную силу ног Развивать умение работать в общем темпе

<p>Ноябрь</p>	<p>Комплекс №3 «В царстве леса» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №3 «В царстве леса» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №3 «В царстве леса» на степ - платформах</p> <p>Комплекс №4 «Бременские музыканты» на степ-платформах</p>	<p>Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>Разучить новые шаги</p> <p>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p> <p>Развивать уверенность в себе.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Комплекс №4 «Бременские музыканты» на степ-платформах</p> <p>Комплекс №4 «Бременские музыканты» на степ-платформах</p> <p>Комплекс №5 «Разбойники» на степ-платформах</p> <p>Концертный номер на Новогоднем празднике</p>	<p>Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>Разучить шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>Закреплять умение твердо стоять на степе</p>
<p>Январь</p>	<p>Комплекс №5 «Разбойники» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №6 «Где-то на белом свете» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №6 «Где-то на белом свете» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №6 «Где-то на белом свете» на степ – платформах</p>	<p>Формирование безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>Развивать правильную осанку</p>
<p>Февраль</p>	<p>Комплекс №7 «Маленький кораблик» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №7 «Маленький кораблик» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №7 «Маленький кораблик» на степ – платформах</p> <p>Концертный номер на празднике</p>	<p>Закреплять степ шаги.</p> <p>Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>Совершенствовать точность движений</p> <p>Развивать быстроту.</p>

Март	<p>Комплекс №8 «Все спортом занимаются» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №8 «Все спортом занимаются» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №8 «Все спортом занимаются» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №9 «Космос» на степ – платформах</p>	<p>Поддерживать интерес к занятиям аэробикой.</p> <p>Разучить связку из нескольких шагов.</p> <p>Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>Развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Воспитывать любовь к физкультуре.</p>
Апрель	<p>Комплекс №9 «Космос» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №9 «Космос» на степ – платформах</p> <p>Комплекс №10 на степ – платформах</p> <p>Комплекс №10 на степ – платформах</p>	<p>Разучить прыжки со степ-платформой</p> <p>Упражнять в сочетании разных элементов</p> <p>Закреплять связку из 3-4 шагов</p> <p>Развивать мышечную силу ног.</p>
Май	<p>1. «Вместе весело шагать» Повторение ранее изученных комплексов по желанию детей</p> <p>2. «Вместе весело шагать» Повторение ранее изученных комплексов (по желанию детей)</p> <p>3. Контрольное занятие</p> <p>4. «Концерт для родителей» Показательное выступление</p>	<p>Закреплять разученные шаги</p> <p>Развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>Развивать умение действовать в темпе музыкального сопровождения</p>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72 (2 раза в неделю)
Продолжительность каникул	с 01 июня по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	с 19 декабря по 23 декабря
Сроки аттестации по итогам освоения программы	с 22 мая по 26 мая

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве методов отслеживания успешности овладения содержанием программы применяется педагогическая оценка выполненных ребенком практических заданий, педагогическое наблюдение.

Применяется мониторинг образовательной работы: используются индивидуальные карты для определения уровня практических навыков, уровня развития физических качеств обучающихся, педагогом разработаны критерии оценки учебно-организационных умений и навыков, практических навыков.

МОНИТОРИНГ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг обучения по программе

№	ФИО обучающегося	Год обучения	Возраст	Теоретические знания		Динамика развития	Практические знания		Динамика развития
				балл	%		балл	%	
				н/с/д/к			н/с/д/к		

Критерии оценки теоретических и практических умений

Уровень развития	Первый год обучения (базовый уровень)	Второй год обучения (продвинутый уровень)
Высокий	Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, акробатические упражнения.	Ребенок знает большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений на степ-платформах и четко их выполняет, знает элементы акробатики и легко их выполняет. Использует игроритмику в самостоятельной деятельности.
Средний	Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.	Ребенок знает большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений на степ-платформах, знает элементы

		акробатики, но требуется помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.
Низкий	Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого.	У ребенка ограничен запас движений и композиций на степ-платформе, выполняет основные элементы только по показу взрослого.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются различные **образовательные технологии**: здоровьесберегающие (игровой самомассаж, дыхательная гимнастика), игроритмика, ИКТ.

Методы обучения:

- **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- **Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- **Метод повторений.**
- **Метод музыкальной интерпретации.**
 - 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
 - 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
- **Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Формы занятий (фронтальные):

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие - тренировка
- Контрольное занятие

Формы работы на занятии (словесные и практические):

Название	Цель	Содержание
«Игроритмика»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие чувства ритма, двигательных способностей обучающихся; • развитие умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. 	<ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения на согласование движений с музыкой; • музыкальные упражнения
«Строевые упражнения»	<ul style="list-style-type: none"> • освоение ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. 	<ul style="list-style-type: none"> • построение, перестроение; • повороты; • бег.
«Танцевальные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у занимающихся танцевальных движений 	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные шаги; • ритмические движения; • музыкально-ритм. композиции; • образно–подражательные движения; • танцевальные этюды.
«Акробатические упражнения»	<ul style="list-style-type: none"> • развития мышечной силы и гибкости в игровой сюжетной форме на основе нетрадиционной методики 	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастические упражнения; • элементы акробатических упражнений; • стретчинг.
«Подвижная игра»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие умения ориентироваться в пространстве • развитие умения действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные упражнения (ходьба, бег, прыжки) • имитационные упр.

«Дыхательная гимнастика»	<ul style="list-style-type: none"> • расслабление мышц; • восстановление организма, дыхания после нагрузки 	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения дыхательной гимнастики
«Игровой самомассаж»	<ul style="list-style-type: none"> • закаливание и оздоровление детского организма 	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения самомассажа

Структура занятия и его содержание

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1. Вводная: <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Игроритмика 	4 мин.	4-6 упр. 6-8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • формир. осанки • разнообразность ходьбы • ритмичные движения рук, хлопки.
2. Основная: <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные шаги • Акробатические упражнения • Гимнастический этюд • Подвижная игра 	24 мин. 6 мин. 4 мин. 8 мин. 6 мин.	8-10 упр. 2-3 упр. 6-8 упр. 3-4 р.	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц ног, шеи, туловища плечевого пояса • развитие силы и выносливости • развитие гибкости • развитие чувства ритма и такта • умение ориентироваться в пространстве
3. Заключительная: <ul style="list-style-type: none"> • Самомассаж • Дыхательные упражнения 	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • расслабление мышц туловища • восстановление дыхания

Режим работы

Программа реализуется на занятиях кружка «Степ-аэробика». Занятия проводятся по подгруппам не более 10 детей. Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю с каждой из подгрупп. Продолжительность занятий не более 30 минут.

Учебный график

Год обучения	День недели	Время в режиме дня	Кратность
Первый год обучения	вторник	16.00 – 16.25	1 раз в неделю
Второй год обучения	вторник	16.30 – 17.00	1 раз в неделю

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с Рабочей программой воспитания ДОУ (п.18 ООП ДОУ).

Поддерживается связь с родителями обучающихся, привлечение их к жизни объединения.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

Цель: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта (ценность – «здоровье»).

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся на основе здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- выстраивание правильного режима дня;
- обучение безопасности жизнедеятельности.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
2. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М, 1988. 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

