

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»

г. Николаевска Волгоградской области

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании Педагогического совета  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕН  Приказ №\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_ \_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. Заведующий\_\_\_\_\_\_\_Е.Н.Зайцева |

Рабочая программа к

дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности

«Степ- аэробика»

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:

Кубракова Е.В.

старший воспитатель МДОУ д/с №61

г.Волжский Волгоградской области

воспитатель, инструктор

по физическому воспитанию Тягнибеда Ирина Александровна

Николаевск, 2025

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Степ- аэробика» автор- составитель Кубракова Е.В., старший воспитатель Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 61 «Золотой петушок» г. Волжский Волгоградской области.

**Условия реализации программы**

Учебная группа формируется на основе свободного выбора. На обучение принимаются все воспитанники 5-7 лет. Рабочая программа рассчитана на 72 часа, 2 занятие в неделю. Количество обучающихся до 15 человек.

**Задачи**

**1.Обучающие:**

- знакомство с базовыми шагами степ- аэробики, правилами выполнения шагов на степ- платформе;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений, гибкости, пластичности.

**2.Развивающие:**

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формирование умения работать в коллективе.

**3.Воспитательные:**

- формирование положительной мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья;

- воспитание самостоятельности, интереса к занятиям аэробикой.

**Календарный учебный график на период 03.03.2025 – 30.05.2025 г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Дата проведения | Кол-во учебных часов |
| 1 | Март | 03.03–07.03 | 2 |
| 2 | 10.03–14.03 | 2 |
| 3 | 17.03–21.03 | 2 |
| 4 | 24.03–28.03 | 2 |
| 5 | Апрель | 31.03–04.04 | 2 |
| 6 | 07.04–11.04 | 2 |
| 7 | 14.04–18.04 | 2 |
| 8 | 21.04–25.04 | 2 |
| 9 | Май | 05.05–09.05 | 2 |
| 10 | 12.05–16.05 | 2 |
| 11 | 19.05–23.05 | 2 |
| 12 | 26.05–30.05 | 2 |
|  | Всего |  | 24 |

Программа взята с Портала «ПФДО» Волгоградская область

[**https://volgograd.pfdo.ru/app/?program=819626**](https://volgograd.pfdo.ru/app/?program=819626)

**Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Степ- аэробика»**

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

***Направленность дополнительной общеобразовательной программы*** «Степ-аэробика» является физкультурно-спортивной, предполагает создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

***Актуальность***.В настоящее время проблема оздоровления детей занимает центральное место в современном обществе. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Ведь здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; «электронно-лучевое» и«метало-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья); а также от характера педагогическихвоздействий. По мнению специалистов-медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Поэтому одна из задач образования на современном этапе – это создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые заболевания, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» в соответствии с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует развитию у обучающихся осанки, укрепляет и развивает сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы, способствует развитию выносливости, уверенности в себе, развивает физические качества ребенка. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам родителей (законным представителям) обучающихся, так как здоровье ребенка всегда в приоритете.

***Педагогическая целесообразность*** Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия степ-аэробикой сохраняют и укрепляют здоровье и развивают физические возможности обучающегося. Программа построена «от простого к сложному». Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1.Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2.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.

3.Метод повторений.

4.Метод музыкальной интерпретации.

Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Так при помощи наглядных, словесных, игровых, практических и других форм и методов происходит приобщение учащихся к степ-аэробике.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных танцевальных движений, аккуратности, целеустремленности.

***Отличительные особенности*** дополнительнойобщеобразовательной программы «Степ-аэробика» состоят в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения на степ-платформе, а также логоритмические упражнения. Их оптимальное сочетание в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд-степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми:

* первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
* второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
* третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
* четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия постепенно усложняются и, несмотря, на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

***Адресат программы.*** Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы: от 5 до 7 лет, поэтому при распределении заданий учитывается возраст детей, их уровень подготовленности, имеющиеся навыки и умения. В данном возрасте ребёнок проявляет интерес к разным видам движения, у него развито воображение, выражено стремление к самостоятельности. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Двигательная деятельность в этом возрасте стимулирует, прежде всего, повышение устойчивости организма к различным заболеваниям, рост физической работоспособности, появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического и физического здоровья. Воспитанники 5-7 лет способны на высоком уровне выполнять предлагаемые задания. Группа обучающихся формируется по желанию родителей. Учитывая функциональные особенности физкультурного зала, а именно его небольшую площадь, а также размер и размещение оборудования на занятии, количество обучающихся в группе не должно превышать 17 человек.

***Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.***

Срок реализации программы составляет 9 месяцев – 72 часа.

Уровень программы – ознакомительный.

***Форма обучения –*** очная.

***Режим занятий***: два раза в неделю по одному академическому часу, продолжительностью до 30 минут.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Состав группы постоянный.

Занятия проводятся в групповой форме.

По виду – комбинированные (сочетание теории и практики), практические.

В группе могут обучаться учащиеся разного возраста от 5 до 7 лет.

Количество детей в группе – 10-17 человек.

***Цель:*** развитие танцевальных и музыкальных способностей у учащихся через ознакомление с базовыми элементами степ-аэробики.

***Задачи:***

*Предметные:*

1. знакомство с базовыми шагами степ-аэробики, правилами выполнения шагов на степ-платформе;
2. формирование правильной осанки;
3. развитие координации движений, гибкости.

*Личностные:*

1. формирование положительной мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья;
2. воспитание самостоятельности, интереса к занятиям аэробикой.

*Метапредметные:*

1. развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
2. формирование умения работать в коллективе.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| **1** | **Первичная аттестация** | **2** | **1** | **1** | | Наблюдение, анализ, проверка ЗУН |
| **2** | **Знакомство со степ-аэробикой**  «Раз ступенька, два ступенька» | **2** | **1** | **1** | | Наблюдение, анализ |
| **3** | **Базовые шаги** | **20** | **5** | **15** | | Наблюдение, анализ |
| 3.1 | Степ-тач | 2 | 0,5 | 1,5 | | Наблюдение, анализ |
| 3.2 | Базовый шаг (Basic Step) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.3 | Шаг «Ноги врозь, ноги вместе» (V-step) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.4 | Касание платформы носком свободной ноги (step tap). | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.5 | Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up). | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.6 | Приставной шаг (tap up, tap down) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.7 | Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift). | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.8 | Шаги углом (L-step**)** | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.9 | Шаг с поворотом (turn step) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 3.10 | Шаг-крест | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| **4** | **Закрепление основных шагов** | **9** | **3** | **6** | Наблюдение, анализ | |
| 4.1 | Комплекс 1 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| 4.2 | Комплекс 2 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| 4.3 | Комплекс 3 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| **5** | **Промежуточная аттестация** | **2** | **1** | **1** | Наблюдение, анализ, проверка ЗУН | |
| **6** | **Базовые шаги** | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ | |
| 6.1 | Шаг-кик (Step kick) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 6.2 | Шаг-бэк (step-back) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 6.3 | Шаги через платформу в продольном направлении (across) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| 6.4 | Шаг через платформу (over the top) | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение, анализ | |
| **7** | **Закрепление основных шагов** | **15** | **5** | **10** | Наблюдение, анализ | |
| 7.1 | Комплекс 4 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| 7.2 | Комплекс 5 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| 7.3 | Комплекс 6 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| 7.4 | Комплекс 7 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| 7.5 | Комплекс 8 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, анализ | |
| **8** | **Степ-аэробика с предметами** | **12** | **2** | **10** | Наблюдение, анализ | |
| 8.1 | Комплекс «Веселые ребята» мячами | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, анализ | |
| 8.2 | Комплекс «Вместе весело шагать» с помпонами | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, анализ | |
| **9** | **Итоговое** | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, анализ, проверка ЗУН | |
| 9.1 | Заключительная аттестация | 1 | **-** | 1 | Наблюдение, анализ, проверка ЗУН | |
| 9.2 | Показательное выступление | 1 | **-** | 1 | Наблюдение, анализ, проверка ЗУН | |
|  | **Итого** | **72** | **20** | **52** |  | |

***Содержание программы:***

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение и показ новых движений, последовательности выполнения, информация познавательного характера. Практическая работа включает закрепление и выполнение упражнений.

***Раздел 1. Первичная аттестация***

***Теория:*** знакомство с диагностическими упражнениями

***Практика:*** выполнение диагностических упражнений.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ, проверка ЗУН.

***Раздел 2.* Знакомство со степ-аэробикой**

***Теория:*** знакомство с со степ-аэробикой, степ-платформой, основными правилами подъема на степ-платформу, техникой безопасности при выполнении упражнений со степ-платформой

***Практика:*** игровые и строевые упражнения, подвижные игры, игры на расслабление.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ.

***Раздел 3.* Базовые шаги**

***Теория:*** знакомство с базовыми шагами степ-аэробики (степ-тач, базовый шаг (Basic Step), шаг «Ноги врозь, ноги вместе» (V-step), касание платформы носком свободной ноги (step tap), шаг «ноги вместе, ноги врозь» (Straddle up), приставной шаг (tap up, tap down), шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift), шаг с поворотом (turn step), шаг-крест), знакомство с логоритмическими играми.

***Практика:*** выполнение базовых шагов сначала под счет, потом под музыку, игровые и строевые упражнения, логоритмические упражнения, игры на расслабление.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ.

***Раздел 4.* Закрепление основных шагов**

***Теория:*** знакомство с новыми комплексами физических упражнений, которые сочетают в себе ранее изученные базовые шаги степ-аэробики и танцевальные движения.

***Практика:*** закрепление техники выполнения базовых шагов сначала под счет, потом под музыку, игровые, танцевальные и строевые упражнения, логоритмические игры, игры на расслабление.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ.

***Раздел 5. Промежуточная аттестация***

***Теория:*** знакомство с диагностическими упражнениями

***Практика:*** выполнение танцевального комплекса выполнение диагностических упражнений.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ, проверка ЗУН.

***Раздел 6.* Базовые шаги**

***Теория:*** знакомство с базовыми шагами степ-аэробики (шаг-кик (Step kick), шаг-бэк (step-back), шаги через платформу в продольном направлении (across), шаг через платформу (over the top)), знакомство с логоритмическими играми.

***Практика:*** выполнение базовых шагов сначала под счет, потом под музыку, игровые и строевые упражнения, логоритмические упражнения, игры на расслабление.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ.

***Раздел 7.* Закрепление основных шагов**

***Теория:*** знакомство с новыми комплексами физических упражнений, которые сочетают в себе ранее изученные базовые шаги степ-аэробики и танцевальные движения.

***Практика:*** закрепление техники выполнения базовых шагов сначала под счет, потом под музыку, игровые, танцевальные и строевые упражнения, логоритмические игры, игры на расслабление.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ.

***Раздел 8.* Степ-аэробика с предметами**

***Теория:*** знакомство с новыми комплексами физических упражнений с помпонами, которые сочетают в себе ранее изученные базовые шаги степ-аэробики и танцевальные движения.

***Практика:*** закрепление техники выполнения базовых шагов сначала под счет, потом под музыку, игровые, танцевальные и строевые упражнения, логоритмические игры, игры на расслабление.

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ.

***Раздел 9. Итоговое***

***Практика:*** выполнение диагностических упражнений, выполнение танцевального комплекса с помпонами (показательное выступление для родителей)

***Формы контроля:*** педагогическое наблюдение, анализ, проверка ЗУН.

***Планируемые результаты:***

По итогам освоения программы, учащиеся должны получить следующие *предметные результаты*:

* обучающиеся будут знать основные правила выполнения шагов на степ-платформе;
* обучающиеся будут знать базовые шаги в степ-аэробике;
* обучающиеся сформирована правильная осанка;
* у обучающихся развита координация движений, гибкость;

По итогам освоения программы, учащиеся должны получить следующие *личностные результаты*:

* у обучающихся будет сформирована положительная мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья;
* у обучающихся будет сформирована самостоятельность, интерес к занятиям;

По итогам освоения программы, учащиеся должны получить следующие *метапредметные результаты*:

* у обучающихся будет развито чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
* у обучающихся будет сформировано умение работать в коллективе.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**Календарный учебный график на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Количество учебных дней | Количество учебных часов |
| 1 | Сентябрь | 2 | 2 |
| 6 | 6 |
| 2 | Октябрь | 8 | 8 |
| 3 | Ноябрь | 8 | 8 |
| 4 | Декабрь | 8 | 8 |
| 5 | Январь |  |  |
| 2 | 2 |
| 5 | 5 |
| 6 | Февраль | 8 | 8 |
| 7 | Март | 9 | 9 |
| 8 | Апрель | 8 | 8 |
| 9 | Май | 6 | 6 |
| 2 | 2 |
|  | Итого: | 72 | 72 |

Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ведение занятий по расписанию |
| 3 | Первичная, промежуточная, итоговая аттестация |
| 4 | Каникулы |

*Материально-техническое обеспечение*:

-физкультурный зал, оборудованный в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

-стеллажи для хранения физкультурного оборудования;

-интерактивная доска.

*Перечень оборудования, инструментов:*

* Степ-платформа - по 1 шт. на каждого воспитанника;
* мячи – по 1 шт. на каждого воспитанника;
* султанчики– по 1 шт на каждого воспитанника;
* помпоны– по 1 шт на каждого воспитанника;
* аудио-магнитофон.

*Информационное обеспечение:*

* интернет-источники:

<https://goodlooker.ru/step-aerobika.html>, <https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAY7k> и т.д.

* картотека «Логоритмические игры», «Дыхательные упражнения»;
* подборка музыкальных произведений;

*Кадровое обеспечение:* инструктор по физическому воспитанию. Педагог должен иметь среднее профессиональное или высшее педагогическое образование.

***Формы аттестации.***

Для отслеживания эффективности обучения и определения уровня усвоения материала проводится:

* промежуточная аттестация, имеющая диагностическую направленность, является способом выявления уровня физической подготовленности, определения уровня освоения образовательной программы, проводится в форме педагогического наблюдения; формы проведения: практическое задание;
* текущий контроль проходит в форме педагогического наблюдения, анализа работы детей;
* итоговая аттестация, которая является способом определения освоения программы; формы проведения: практическое задание, показательное выступление.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: результаты аттестации отражаются в материале диагностических заданий, картах наблюдения, диагностических таблицах, журнале посещения занятий.

***Оценочные материалы:***

**- «**Диагностическая карта уровня освоения образовательной программы» (Приложение №1). Сводная диагностическая карта служит формой отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- «Практические упражнения по контролю умений и навыков» (Приложение №2). Учащийся должен самостоятельно выполнить предложенные физические упражнения.

***Методические материалы.***

Используются следующие формы работы:

*Объяснительно–наглядные* технологии. Результатом их применения является экономия времени, сохранение сил инструктора и учеников, облегчение понимания сложных знаний.

*Игровые технологии* – развивают возможности для формирования личности учеников, которые осуществляется средствами разумной организации разносторонней игровой деятельности, доступной каждому ребенку, с учетом психофизических возможностей.

*Личностно-ориентированные* технологии - направлены на организацию учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и способностей учеников. Применение данной технологии позволяет формировать у обучающихся, чувства взаимопонимания, сотрудничества, уверенности в себе.

Методы обучения:

**-** *словесный* (описание, объяснение, указание, пояснение, совет),

- *наглядный* (правильная, чёткая демонстрация, показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов),

-*практический* (практическая реализация полученных знаний),

-*репродуктивный* (применяется в основном для успешного формирования умений, навыков детей, способствует точному воспроизведению полученных знаний),

-*игровой* (форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности),

-*проектный* (направленный на развитие творческих и познавательный процессов, критического мышления, умения самостоятельно получать знания и применять их в практической деятельности, ориентироваться в информационном пространстве),

-*исследовательский* (прием, посредством которого организуется творческая работа учащихся, направленная на решение новых, нестандартных, ранее не затрагиваемых проблем и учебных задач).

Методы воспитания:*мотивация, поощрение, стимулирование*.

Занятия проводятся как *комбинированные*.

Алгоритм учебного занятия:

1 этап – организационный момент, мотивация, целеполагание;

2 этап – разминка (строевые, логоритмические упражнения);

3 этап – основной (разучивание и закрепление базовых шагов, подвижная игра);

4 этап – заключительный (упражнения на расслабление, релаксация, дыхательные упражнения).

5 этап – анализ, рефлексия.

*Дидактические материалы:* схемы-алгоритмы выполнения степ-шагов, карточки с изображением ситуаций, полезных для здоровья или наоборот, обучающие видеоролики, презентация «Знакомство со степ-аэробикой».

***Положение платформы***

Продольное положение платформы

Поперечное положение платформы

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

-выполнять шаги в центр степ-доски;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а

спускаясь,

ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не

отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в

совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-

доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

***Список литературы:***

1.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика для дошкольников. М.: Детство-Пресс, 2021

2.Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016

3.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование. 2008. №5. С. 34-39

4.Квасова А.Ю. Аэробика в детском саду // Инструктор по физкультуре. 2012. № 4. С. 102-113

5.Стрельникова Н.В. Степ-данс - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. 2012. № 5. С. 12-19

***Литература для родителей:***

1.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика для дошкольников. М.: Детство-Пресс, 2021

2.Кузина И. Степ-аэробика не просто мода. // Обруч. 2005. № 1. С. 38-45

3.Сон С.Л., Шипошина Т.В., Иванова Н.В. Сказки Страны Здоровья. М.: Сфера, 2021

***Литература для детей:***

1.Школа семи Гномов. Шестой год обучения. Я вырасту здоровым. М.: Мозаика Кids, 2019

Приложение1

**Карта диагностического обследования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Уровень знания и выполнения базовых шагов степ-аэробики | | Уровень развития координация движений, равновесия | | Уровень сформированности правильной осанки | | Уровень развития гибкости | | Уровень сформированности положительного отношения к своему здоровью | | Уровень проявления самостоятельности на занятиях | | Уровень сформированности умения работать в коллективе | | Проявление интереса к занятиям по степ-аэробике | | Уровень усвоения программы | | |
|  | ПА | ИА | ПА | ИА | П А | ИА | ПА | ИА | ПА | И А | П А | ИА | ПА | ИА | ПА | ИА | ПА | ИА |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

***Диагностические методики***

***Базовые шаги***

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

Уровни сформированности умений:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

***Координация движений, равновесие.***

Упражнение «Фламинго».

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | 5 лет |  | 6 лет |  | 7 лет |
| Мальчики | 8,7-12 |  | 12,1-25,0 |  | 25,1-30, 2 |
| Девочки | 7,3-10,6 |  | 10,7-23,7 |  | 23,8-30 |

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксирует наилучший результат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| мальчики | 12-20 | 25-35 | 35-42 |
| девочки | 15-28 | 30-40 | 45-60 |

***Гибкость.***

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровни** | **5-6** | | |  | **6-7** |
| **Мальчики** | Высокий |  | | 7см | | 6см |
| Средний | 2-4см | | |  | 3-5см |
| Низкий | Менее2см | | |  | Менее 3см |
| **Девочки** | Высокий |  | 8см | | | 8см |
| Средний | 4-7см | | |  | 4-7см |
| Низкий | Менее 4см | | |  | Менее 4см |

***Чувство ритма*.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий уровень – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену

музыкального ритма.

Средний уровень – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий уровень – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

***Правильная осанка***

Чтобы проверить осанку у обучающегося, ему надо подойти к стене, прижать к ней обе лопатки, затылок, ягодицы, икры и пятки. Педагог кладет одну руку на шейный изгиб, а другую — на поясничный изгиб позвоночника. Расстояние между изгибом позвоночника и стеной должно быть равно ширине ладони. При осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

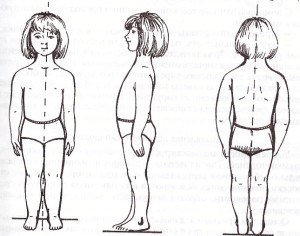
Также определяется:

• одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;

• одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;

• симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;

• физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.



**Мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья** диагностируется при проведении подвижных игр:

*«Если сделаю так»*

Материал: зеленые и красные карточки.

Описание: детям дают задание найти два выхода из предложенной   ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю…», или «Опасности не будет, если я сделаю…» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, зеленую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки.

*«Вредно – полезно»*

Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью, два больших обруча: красный и зеленый.

Описание: ведущий раздает карточки, пока звучит музыка дети бегают по залу, как только музыка остановилась, дети должны забежать в обруч (красный, если на карточке изображено что-либо, вредящее здоровью; зеленый, если на карточке изображено что-либо, полезное для здоровья)

Высокий уровень – учащийся самостоятельно и правильно выполняет задание.

Средний уровень – учащийся ошибается, но с помощью наводящих вопросов исправляется и выполняет задание.

Низкий уровень – учащийся не выполняет задание, даже с помощью взрослого.

**Проявление самостоятельности и интереса к занятиям, а также умение работать в коллективе** диагностируется на занятиях, методом педагогического наблюдения.

Программа взята с Портала «ПФДО» Волгоградская область.

[**https://volgograd.pfdo.ru/app/?program=819626**](https://volgograd.pfdo.ru/app/?program=819626)