

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 11
Кировского района Санкт-Петербурга
протокол №4 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детский сад № 11
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 01-31-08 УР от 31.08.2023

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Веселые ступеньки»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:

Вересова А.Ю.

Инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2023

Оглавление

1.1. Направленность Программы	3
1.2. Адресат Программы	3
1.3. Актуальность	3
1.4. Отличительные особенности Программы	4
1.5. Уровень, объем и срок освоения программы	5
1.6. Объем и срок освоения программы:	5
1.7. Цель и задачи	5
1.8. Планируемые результаты освоения программы	5
1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
Язык реализации	6
Форма обучения	6
Особенности реализации	6
Условия набора и формирование групп	6
Формы организации и проведения занятий	6
Особенности организации образовательного процесса:	7
Кадровое обеспечение:	7
Материально - техническое оснащение:	7
2. Учебный план	9
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
4. Рабочая программа	11
4.1. Цель и задачи рабочей программы	11
4.2. Планируемые результаты освоения программы	11
4.3. Принципы рабочей программы	12
4.4. Описание образовательной деятельности	12
4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.	13
4.5.1. Методические приемы обучения	13
4.5.2. Методы и приемы по реализации задач рабочей программы	14
4.5.3. Взаимодействие с родителями	21
4.6. Календарно-тематическое планирование (первый год обучения)	22
5. . Оценочные и методические материалы	29
6. Перечень нормативных правовых актов	32
7. Список литературы	33
Приложение 1	35

1. Пояснительная записка

Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий.

Упражнения и прыжки на степ - платформах способствуют укреплению мышц тела; развивают мышцы ног; служат профилактикой плоскостопия; оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма; укрепляют связки внутренних органов; улучшают перистальтику кишечника; хорошо развивают равновесие; чувство ритма и координацию движений. В программе особое внимание уделяется развитию координационных способностей.

Координационные способности (КС) – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Программа рассчитана для занятий с детьми 5 - 7 лет. Данная программа будет полезна для занятий с детьми, которым требуется повысить двигательную активность и улучшить координационные способности. Дети должны иметь группу здоровья не ниже III и иметь допуск от врача.

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

- * Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- * Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»
- * Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- * Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- * Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- * Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования. Основным программам профессионального образования. Дополнительным общеобразовательным программам»
- * Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

- * Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- * Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- * Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- * Устав ГБДОУ детского сада № 11 Кировского района Санкт-Петербурга

1.1. Направленность Программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» (далее Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа направлена на улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно – двигательного аппарата, нервной системы и ряда других физиологических процессов, таких как, профилактика плоскостопия и нарушение осанки.

1.2. Адресат Программы

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Важно физическое здоровье обучающихся, отсутствие медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на

развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ - платформ – это новое направление оздоровительной работы.

Степ-платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительные особенности:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

1.5. Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок реализации – 2 года.

Объем программы – 37 часов в год.

Целеполагание – удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья и организация свободного времени. Презентация результатов по данной образовательной программе проводится на уровне ДОУ.

1.6. Объем и срок освоения программы:

программа рассчитана на 74 занятия за два года обучения (37 занятий в год).

1.7. Цель и задачи

Цель - укрепление здоровья воспитанников, развитие координационных способностей, адаптация к разным жизненным ситуациям и будущей учебной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

– развитие двигательной (координационной) подготовленности детей дошкольного возраста с помощью упражнений на степ - платформ, ведущей к разностороннему психомоторному их развитию,

- освоение новых двигательных действий на степ- платформе;

– развитие способности к равновесию, чувству ритма, быстроты реагирования, ориентации в пространстве.

– выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, сенсомоторных реакций, формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.

- воспитание положительного отношения к занятию спортом и здоровому образу жизни.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- сформированность навыков правильной осанки;

- сформированность правильного речевого дыхания;

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (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;

- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами. Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения

очная

Особенности реализации

Модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

Условия набора и формирование групп

Для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 5 до 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 10 человек, формируется с учетом санитарных норм. Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповые;
- подгрупповые, включающие в себя совместные действия, общение, взаимопомощь в малых подгруппах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (подгруппы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав подгруппы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальные, организуется для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин.

- обучающийся младшей группы (с 5 до 6 лет) – 20 - 25мин.
- обучающийся старшей группы (с 6 до 7 лет) – 25 - 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по Программе строятся по следующей структуре:

1. Разминка
 - строевые упражнения;
 - логоритмика.
2. Основная (аэробная)
 - базовые и основные шаги;
 - подвижная игра;
 - стретч.
3. Заключительная
 - упражнения на расслабления;
 - релаксация;
 - дыхательные упражнения.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет инструктор по ФК.

Материально - техническое оснащение:

Занятия проходят в музыкально-физкультурном зале оснащенном:

1. Проектор – 1 шт.
2. Пианино – 1 шт.
3. Музыкальный центр – 1 шт.
4. Ноутбук - 1 шт.

5. Доска магнитно-маркерная - 1 шт.
6. Стол – 1 шт
7. Стулья детские -25 шт
8. Канат– 1 шт.
9. Стенка гимнастическая– 2 шт.
10. Скамья гимнастическая– 2 шт.
11. Мат спортивный большой– 2 шт.
12. Мат спортивный малый - 2 шт.
13. Куб спортивный - 2 шт.
14. Диск "Здоровье"– 1 шт.
15. Игровой комплекс "Набрось кольцо" - 2шт.
16. Щит для метания в цель– 1 шт.
17. Доска ребристая – 1 шт.
18. Дуга для пролезания - 2 шт.
19. Наклонные доски - 2 шт.
20. Корзина для мячей - 2 шт.
21. Щит баскетбольный - 1 шт.
22. Конус – 10 шт.
23. Мяч большой - 30 шт.
24. Мяч баскетбольный – 4 шт.,
25. Кегли – 40 шт.,
26. Кубики пластмассовые – 40 шт.,
27. Мяч малый – 30 шт.,
28. Скакалки – 30 шт.
29. веревочки 50 см – 45 шт.,
30. Резиночки для прыжков – 10 шт.
31. Мешочки для метания – 40 шт.
32. Обручи – 30 шт.
33. Флажки – 30 шт.
34. Палки гимнастические – 30 шт.
35. Коврик – 30 шт.

36. Стеллаж для игр №2 (с угловым сегментом) – 1 шт.

37. Шкаф для пособий – 3 шт.

38. Степ-платформы -10 шт

2. Учебный план

Учебный план (первый год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	3	3
Вводное	1	2	3
Обучающее	2	8	10
Комбинированные		16	16
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	3	34	37

Учебный план (второй год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	3	3
Обучающее	-	8	8
Комбинированные	-	21	21

Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	-	37	37

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Веселые ступеньки»
на 2023-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.2023	29.05.2024	37	37	37	1 раз в неделю 25 минут
2 год	02.09.2024	31.05.2025	37	37	37	1 раз в неделю 30 минут

4. Рабочая программа

4.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель - укрепление здоровья воспитанников, развитие координационных способностей, адаптация к разным жизненным ситуациям и будущей учебной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

– развитие двигательной (координационной) подготовленности детей дошкольного возраста с помощью упражнений на степ - платформ, ведущей к разностороннему психомоторному их развитию,

- освоение новых двигательных действий на степ- платформе;

– развитие способности к равновесию, чувству ритма, быстроты реагирования, ориентации в пространстве.

– выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, сенсомоторных реакций, формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.

- воспитание положительного отношения к занятию спортом и здоровому образу жизни.

4.2. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- сформированность навыков правильной осанки;

- сформированность правильного речевого дыхания;

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (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;

- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами. Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

4.3. Принципы рабочей программы

Программа соответствует следующим принципам:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 20-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

4.4. Описание образовательной деятельности

1 год обучения

Первый этап - углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня физической подготовки, на изучение более сложным базовым шагам и связкам.

Оздоровительные:

-Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

Обучающие:

-отработка элементов строевой подготовки;

-учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направления и в различных темпах;

-отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.

-дать понятие танцевального рисунка;

-познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

Развивающие:

-развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

-начальное развитие специальных качеств;

-развивать уверенность.

Воспитывающие:

- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

2-ой год обучения:

Второй этап- закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов выполнить программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Оздоровительные:

- Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

Обучающие:

- учить детей правильно держаться на сцене;
- отработка базовых шагов аэробики в связках;
- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.
- создание танцевального номера.
- выход на сцену.

Развивающие:

- продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- продолжать развитие специальных качеств.
- продолжать развивать уверенность смелость перед выходом на сцену.

Воспитывающие:

- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать организованность.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачам.

4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.

4.5.1. Методические приемы обучения

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

4.5.2. Методы и приемы по реализации задач рабочей программы

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие **методы**:

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.

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.).

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

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Структура занятия

Части занятий		Длительность / мин		Направленность
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части:

разминка, основная (аэробная), 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 в 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. 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; 10
- 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 занимающихся. Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является 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 стретч 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 stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

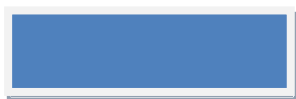
Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение 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. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

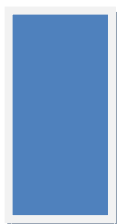
Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ-аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис. 1)



Продольное положение платформы

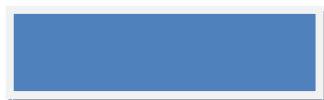


Поперечное положение платформы

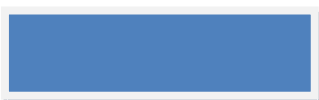
Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ-платформы

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что так же значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.

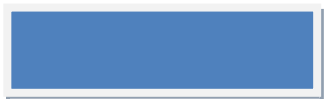


И.п. – впереди платформы в поперечной стойке





И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее



И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее



И.п. – на платформе в продольной стойке



И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке



И.п. – стойка сбоку платформы



Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок. В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе.

Шаги в степ аэробике очень разнообразны. В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичные мышцы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги. Основные элементы упражнений в степ – аэробике. Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- 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 - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

4.5.3. Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительском собрании
Октябрь	Индивидуальные консультации по запросам родителей
Ноябрь	Открытое занятие
Декабрь	Консультация «Почему важно развивать координационные способности»
Январь	Индивидуальные консультации по запросам родителей

Февраль	Оформление стенда
Март	Консультация «Степ Аэробика»
Апрель	Консультация «Профилактика плоскостопия»
Май	Открытое занятие

4.6. Календарно-тематическое планирование (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ Комплекса
Октябрь	Диагностическое	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс 1
	Вводное	<p>1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт</p>	Комплекс 2

		музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	
Ноябрь	Обучающее Комбинированное	1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на ступеньках – платформах	Комплекс 3
Декабрь	Обучающее Комбинированное Итоговое игровое	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на ступеньках - платформах.	Комплекс 4 «Веселая Степ – Аэробика»
Январь	Обучающее Комбинированное	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с	Комплекс 5

		<p>махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.</p>	
Февраль	<p>Обучающее</p> <p>Комбинированное</p> <p>Итоговое игровое</p>	<p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг (тап даун).</p> <p>3. Развивать выносливость, - гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.</p>	<p>Комплекс 6</p> <p>«Прогулка в лес»</p>
Март	<p>Обучающее</p> <p>Комбинированное</p>	<p>1. Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>2. Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>3. Совершенствовать точность движений</p> <p>4. Развивать быстроту.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</p> <p>6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.</p>	Комплекс 7
Апрель	<p>Обучающее</p> <p>Комбинированное</p>	<p>1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>2. Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>3. Продолжать развивать</p>	Комплекс 8

	Итоговое игровое	равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ – платформах.	«Встреча с друзьями мультяшками»
Май	Комбинированное	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс 9
	Диагностическое	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс 1

Календарно-тематическое планирование (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ Комплекса
Октябрь	Диагностическое	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить	Комплекс 1

	Комбинированное	<p>уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	Комплекс 10
Ноябрь	Обучающее Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 	Комплекс 11
Декабрь	Обучающее Комбинированное Итоговое игровое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение 	Комплекс 12 «Физкультура всем нужна»

		работать в общем темпе с предметами – кубиками.	
Январь	Обучающее Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила». 	Комплекс 13
Февраль	Обучающее Комбинированное Итоговое игровое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 	Комплекс 14 «В поисках золота»
Март	Обучающее Комбинированное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к 	Комплекс 15

		<p>физкультуре.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>6. Разучивать связки из нескольких шагов.</p> <p>7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.</p>	
Апрель	<p>Обучающее</p> <p>Комбинированное</p> <p>Итоговое игровое</p>	<p>1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.</p> <p>2. Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>3. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>4. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.</p>	<p>Комплекс 16</p> <p>«Путешествие в страну здоровья»</p>
Май	<p>Комбинированное</p> <p>Диагностическое</p>	<p>1. Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>2. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе.</p> <p>5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p> <p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим</p>	<p>Комплекс 17</p> <p>Комплекс 1</p>

		физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	
--	--	--	--

5. . Оценочные и методические материалы

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):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не

уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

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.

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 расположен 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	12,5-25	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23,8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

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

Пол	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7 см	6 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
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

VI. Координационные способности

Челночный бег	пол	5	6	7
	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	Девочки	13,0	12,1	11,0

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения программы
- журнал посещаемости занятий

Формой предоставления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

Система контроля результативности: система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей. Позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы диагностики	Периодичность проведения диагностики	Сроки проведения	Фиксация результатов
Результаты обучающихся	Наблюдение	2 раза в год	Сентябрь май	Диагностическая карта

6. Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным

программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

7. Список литературы

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования
1. «Мир открытий». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016.
2. 2. Бойко В.В., Бережнова О.В. «Малыши-крепьши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для старшей и подготовительной к школе групп детского сада. – М.: Цветной мир, 2016.
3. 3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005.
4. 4. Константинова А.И. «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 1993 год.
5. 5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
6. 6. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
7. 7. Кулик Н.Н. Сергиенко Н.А. «Школа здорового человека» программа для ДООУ // Москва, 2006г.
8. 8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
9. 9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
10. 10. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва, 2009г.
11. 11. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика, №1/01/11
12. 12. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
13. 13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально-игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000.

Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «Веселые ступеньки»
на начало/конец _____ учебного года

	Список Детей	Основные элементы														Уровни		Диагностическ. методики						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Высокий	Средний	Низкий	Равновесие	гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Быстрога	Координация
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								