

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Центр развития ребенка – детский сад № 45 «Дельфин»

ПРИНЯТ:

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 14.09.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующей МБДОУ Центр развития ребенка –

Детский сад №45 «Дельфин»

Эл. почта: det-sad45@yandex.ru



Н. Н. Стенникова
М.П.

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

по степ-аэробике «Степ-аэробика»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Гришина Светлана Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Курган, 2024

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная программа секции по степ-аэробике «Раз ступенька, два ступенька» имеет физкультурно - спортивную направленности носит оздоровительный характер.
Актуальность программы	<p>Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.</p> <p>Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.</p>
Отличительные особенности программы	Степ-аэробика - это интенсивная ритмическая гимнастика с использованием подставки (степ-платформы), которая имитирует ступеньку, представляет собой комплекс специальных упражнений, которые выполняются под динамичную музыку, помогающую контролировать ритм их выполнения. Темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально,

	приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.
Адресат программы	Секция по степ-аэробике «Раз ступенька, два ступенька» создана для детей с ТНР дошкольного возраста. Возраст обучающихся 6-7 лет. Рабочая программа секции по степ-аэробике «Раз ступенька, два ступенька» соответствует возрастному периоду дошкольного возраста (6-7 лет). Работа планируется с учетом физических и психических особенностей и возможностей детей с ТНР.
Срок реализации программы	Рабочая программа секции по степ-аэробике «Раз ступенька, два ступенька» рассчитана на 1 год обучения. Занятия в секции проводятся по расписанию, согласованному с планами учебно-воспитательной работы МБДОУ.
Объем программы	Курс программы секции по степ – аэробике рассчитан на 1 год при проведении занятий 1 раз в неделю (общий объём – 30 занятий в год по 30 минут). Общее количество учебных часов составляет 15 часов.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Количество детей в группе 15 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения. Длительность занятий 25-30 минут.</p> <p>Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.</p> <p>Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.</p> <p>Форма проведения занятий, учебно-тренирующая, игровая, контрольно-учётная</p>
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Во время проведения степ-аэробики существует возможность индивидуального подхода к каждому ребенку в случае необходимости

<p>Наличие детей инвалидов и детей с ОВЗ</p>	<p>Занятия степ-аэробикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую. Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самооощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.</p> <p>Для детей с нарушениями речевого развития очень значимой является эмоциональная окраска ритмических упражнений (их сюжетность, яркость образов), возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях.</p> <p>Выполняя музыкально-ритмические упражнения, дети с ОВЗ развиваются физически, укрепляют костно-мышечный аппарат, учатся владеть своим телом, готовятся к выполнению более сложных двигательных заданий в танцах и играх.</p>
<p>Наличие талантливых детей в объединении</p>	<p>В секции по степ-аэробике есть талантливые дети, у которых отменный слух, позволяющий быстро улавливать ритм музыки. Быстрота реакции, ловкость, пластичность позволяет таким детям быстрее всех овладеть новыми движениями.</p>
<p>Уровни сложности содержания программы</p>	<p>I этап - подготовительный (2 занятия).</p> <p>На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.</p> <p>II этап - основной (8 занятий).</p> <p>Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (<i>темпа, выразительности</i>) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.</p> <p>III этап - заключительный (2 занятия).</p> <p>Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков</p>

	музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.
--	---

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Цель: Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>1. Укрепление здоровья:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника - формировать правильную осанку, стопу - стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма - приобщать к здоровому образу жизни. <p><u>2. Развитие двигательных качеств и умений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать точность и координацию движений - развивать гибкость, пластичность - воспитывать выносливость - развивать умение ориентироваться в пространстве - обогащать двигательный опыт ребенка <p><u>3. Развитие музыкальности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать способность слушать и чувствовать музыку - развивать чувство ритма - развивать музыкальную память <p><u>4. Развитие психических процессов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов <p><u>5. Развитие творческих способностей:</u></p>
---	--

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации.

Предполагаемый результат

К завершению обучения дети прошедшие все этапы обучения по программе:

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1. Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах

- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

1.3. Рабочая программа

Учебный план					
№	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Диагностика	1			
	Знакомство со степ-аэробикой	1			
	Техника безопасности	2			
	Перестроение	4			
2	Разучивание аэробных шагов Базовый шаг	2			
3	Разучивание аэробных шагов Шаг через платформу	2			
4	Закрепление аэробных шагов: базовый шаг, шаг через платформу	2			
5	Разучивание аэробных шагов Касание платформы носком	2			

	свободной ноги(степ-тап).				
6	Разучивание аэробных шагов Шаг-колени	2			
7	Закрепление аэробных шагов: касание платформы носком свободной ноги(степ-тап), шаг- колени, базовый шаг, шаг через платформу	2			Показательное выступление перед сверстниками
8	Разучивание аэробных шагов Ви-степ	2			
9	Разучивание аэробных шагов Шаг-кик	2			
10	Закрепление аэробных шагов Ви-степ, шаг-кик	2			
11	Разучивание аэробных шагов Мамбо	2			Показательное выступление перед сверстниками
12	Подвижные игры	3			
13	Подготовка к показательному выступлению	4			
14	Показательное выступление	1			Выступление перед родителями «Вот и стали мы взрослее...»

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля промежуточной аттестации
1	Проведение диагностического обследования по физическому развитию	10.09	1	Обследование общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма, координационные способности)	Практическая	
2	Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	17.09	1	Просмотр фотографий, журналов, показа комплекса степ-аэробики инструктором по физической	Теоретическая	

				культуре.		
3	Техника безопасности	24.09	1		Теоретическая	
4	Техника безопасности	01.10	1		Теоретическая	
5	Перестроение	08.10	1	Ходьба со степами, перестроение в шахматном порядке, в круг	Практическая	
6	Перестроение	15.10	1	Ходьба со степами, перестроение в шахматном порядке, в круг	Практическая	
7	Перестроение	22.10	1	Ходьба вокруг степ-доски	Практическая	
8	Перестроение	29.10	1	Ходьба вокруг степ-доски	Практическая	
9	Разучивание аэробных шагов	05.11	1	Базовый шаг	Практическая	
10	Разучивание аэробных шагов	12.11	1	Базовый шаг	Разучивание аэробных шагов	
11	Разучивание аэробных шагов	19.11	1	Шаг через платформу	Практическая	
12	Разучивание аэробных шагов	26.11	1	Шаг через платформу	Практическая	
13	Закрепление аэробных шагов	03.12	1	Базовый шаг, шаг через платформу	Практическая	
14	Закрепление аэробных шагов	10.12	1	Базовый шаг, шаг через платформу	Практическая	

15	Подвижные игры со степами	17.12	1	«Фигуры» «Липкие пеньки» «Паук и мухи»	Игровая	
16	Разучивание аэробных шагов	24.12	1	Касание платформы носком свободной ноги (стер-тап)	Практическая	Показательное выступление перед сверстниками
17	Разучивание аэробных шагов	31.12	1	Касание платформы носком свободной ноги(стер-тап)	Практическая	
18	Разучивание аэробных шагов	14.01	1	Шаг-колени	Практическая	
19	Разучивание аэробных шагов	21.01	1	Шаг-колени	Практическая	
20	Закрепление аэробных шагов	28.01	1	Касание платформы носком свободной ноги, шаг-колени, базовый шаг, шаг через платформу	Практическая	
21	Закрепление аэробных шагов	04.02	1	Касание платформы носком свободной ноги, шаг-колени, базовый шаг, шаг через платформу	Практическая	
22	Подвижные игры со степами	11.02	1	«Самый ловкий», «Баба-Яга» «Белый медведь и	Игровая	

				моржи»		
23	Разучивание аэробных шагов	18.02	1	Ви-степ	Практическая	
24	Разучивание аэробных шагов	25.02	1	Ви-степ	Практическая	
25	Разучивание аэробных шагов	04.03	1	Шаг-кик	Практическая	
26	Разучивание аэробных шагов	11.03	1	Шаг-кик	Практическая	
27	Закрепление аэробных шагов	18.03	1	Шаг-кик, Касание платформы пяткой свободной ноги (степ-тап), ви-степ	Практическая	
28	Закрепление аэробных шагов	25.03	1	Шаг-кик, Касание платформы пяткой свободной ноги(степ-тап), ви-степ	Практическая	
29	Подвижные игры со степами	01.04	1	«Физкульт-ура!» «Бездомный заяц» «Скворечники»	Игровая	
30	Разучивание аэробных шагов	08.04	1	Мамбо	Практическая	
31	Разучивание аэробных шагов	15.04	1	Мамбо	Практическая	Показательное выступление

						перед сверстниками
32	Подготовка к показательному выступлению	22.04	1		Тренировочное	
33	Подготовка к показательному выступлению	29.04	1		Тренировочное	
34	Подготовка к показательному выступлению	06.05	1		Тренировочное	
35	Подготовка к показательному выступлению	13.05	1		Тренировочное	
36	Показательное выступление	20.05	1			Выступление перед родителями «Вот и стали мы взрослее...»

Календарный учебный график	
Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.
Второе полугодие	С 10.01.2022 г. по 31.05.2022 г., 19 учебных недель

Промежуточная аттестация	20.05.2022 г.
--------------------------	---------------

Форма аттестации	Показательное выступление перед сверстниками Показательное выступление перед родителями
Условия реализации программы	
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал; Степ-платформа на каждого ребёнка Спортивная форма Аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий. Атрибуты для сюжетных номеров.
Информационное обеспечение	Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников: <ol style="list-style-type: none"> 1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010 2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6 3. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» 4. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» 5. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» 6. КУЗИНА Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. 7. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. 8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т.1. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002 - 232с. 9. Федорова, И. В. Занятие по степ-аэробике для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

10. Алексеева Л. М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов на Дону: «Феникс», 2005

11. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М: ТЦ Сфера, 2004

12. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: Жерносек Анна Михайловна. - Москва, 2007 -

13. Зарецкая Н. В. Сценарии праздников для детского сада. – М: Айрис-пресс, 2007

14. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж: «Учитель», 2005г.

15. Журнал. Инструктор по физкультуре ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 2010, 2011

16. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – СПб: ЛОИРО, 2000

17. Анисимова М.С., Хабарова Т.В.: Двигательная деятельность детей 3-5 лет

18. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.: Фитнес для дошкольников. ФГОС

19. Анисимова М.С., Хабарова Т.В.: Двигательная деятельность детей 5-7 лет

Интернет-ресурсы

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/9365-fitnesshtml> Фитнестехнологии в ДОУ
2. [http://detsad-detctvo.ru/papulova-ayu-step-aeierobika-v- Папулова А.Ю.detskom-sadu](http://detsad-detctvo.ru/papulova-ayu-step-aeierobika-v-Papulova-A.Yu.detskom-sadu) Степ-аэробика в детском саду
3. <http://vospitately.ru/instruktoram-po-fizicheskoy-Metodicheskaya-kulture/> копилка
4. <http://iplayer.fm> Музыкальное сопровождение
5. <https://dou38.ru/br98/images/17-18/doc/obr/step> Программа по степ-аэробике
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-E.V.Sulim-zhizni/2019/01/05/programma-dopolnitelnogo-Detskiy-fitnessobrazovaniya-detskiy-fitness> «Физическое развитие детей 5-7 лет»

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре

Приложение

Базовые шаги в степ-аэробике

<p>1. .Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета)</p>	<p>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 степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.</p>
<p>2. Степ-ап (step-up)</p>	<p>Нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, 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.</p>
<p>3. Шаг-колени</p>	<p>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.</p>
<p>4. .Шаг-кик (Stepkick)</p>	<p>Шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)</p>
<p>5. .Ви-степ (V-step)</p>	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый) 2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы 3. шаг первой ногой со степ-платформы 4. шаг второй ногой со степ-платформы
<p>6. Мамбо</p>	<p>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.</p>

7.Степ-тап(Step Tap)	Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой. 1 - Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) скамейки. 2 – приставить к левой, вернуться в и. п.
8. Шаг через платформу	<p>Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. шаг одной ногой боком на степ-платформу 2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы) 3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны 4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны 5. возвращаем первую ногу на степ-платформу 6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу 7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение) 8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)
Подвижные игры с использованием степ-платформы	
«Скворечники»	Занимать место (только в своём) скворечнике (степе, можно по сигналу «Скворцы прилетели!»). Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
«Бездомный заяц»	Правила игры: По команде «Зайцы, гулять!» дети разбегаются между степенями. По команде инструктора «зайцы, домой!» дети запрыгивают на степ по двое. Кому не хватил – тот «бездомный заяц». Условие: бегать между степенями не наталкиваясь, разбежаться по всему залу, каждый раз занимать новые степеня. Затем команды подает ребенок.
«Путешествие в Москву»	Дети сидят (стоят) на степенях по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степеня, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки, водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и

	<p>ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без стеча, в последующей игре будет ведущим.</p>
«Фигуры»	<p>Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.</p>
«Паук и мухи»	<p>В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.</p>
«Липкие пеньки»	<p>По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.</p>

