



ПРИНЯТО
Протокол заседания
педагогического совета МБДОУ №257
от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ № 257
от 27.09.2024 № 158

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по развитию физических
качеств посредством степ - аэробики для детей старшего дошкольного
возраста «Степ - аэробика»**

Возраст обучающихся: 5– 6 лет.
Срок реализации программы- 1 год

Автор - составитель:
Пеленева Мария Сергеевна, инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа физкультурно – спортивной направленности. Нацелена на повышение двигательной активности, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, расширение двигательного опыта, развитие морально-волевых качеств, укрепление функциональных систем организма посредством выполнения комплексов степ - аэробики.

Уровень программы

Является одноуровневой программой физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность программы

Занятия степ - аэробикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую, дыхательную систему детей. В процессе занятий эффективно развивается координация движений, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

Программа «Степ - аэробика» будет являться прекрасным средством профилактики гиподинамии у детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности

Данная программа является авторской. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 6 лет. Программа является дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников и не может рассматриваться в качестве замены, так как она не направлена на овладение основными видами движений и решает другие задачи.

Новизна

Программа рассчитана на углублённое изучение особенностей выполнения комплексов и упражнений, специфичных для степ - аэробики, которые не входят в общеобразовательную программу по физическому развитию.

Педагогическая целесообразность

Средства, методы, формы организации воспитанников, используемые на занятиях, позволяют детям и педагогу успешно раскрыть свой творческий потенциал, реализовать свой опыт работы в более узкой сфере деятельности по физическому развитию.

Адресат программы

Данная программа адресована детям 5 – 6 лет, вне зависимости от пола и уровня начальной физической подготовки, не имеющим медицинских противопоказаний к данному виду двигательной деятельности.

Практическая значимость для целевой группы

Реализация данной программы откроет детям возможность оперировать различными предметами в соответствии с музыкальным сопровождением, работать в группе, самостоятельно выполнять различные шаги на степ – платформе, раскрывая рисунок танцевально - спортивного номера, развивать музыкальный слух, координацию и согласованность движений.

Преимственность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» позволит детям овладеть начальными знаниями и умениями спортивной аэробики, не входящими в основную образовательную программу по физическому развитию дошкольного

учреждения и может рассматриваться как дополнительная возможность более успешного её освоения воспитанниками.

Объём программы

Объём программы составляет 31 академический час.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на один учебный год: с 01.10.2024г по 30.05.2025г. на протяжении 8 месяцев.

Количество занятий за весь период обучения -31

Общее количество часов – 12 ч. 35 мин (775 мин)

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Организация детской деятельности по программе «Степ - аэробика» будет проходить в форме подгрупповых занятий в спортивном зале дошкольного учреждения. По итогам пройденных тем планируются выступления воспитанников перед аудиторией сверстников.

Форма обучения

Форма обучения очная.

Режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня вне основных режимных моментов.

Периодичность - 1 раз в неделю

Продолжительность - 25 минут.

Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством овладения базовыми умениями и навыками степ - аэробики.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать умение самостоятельно выполнять ритмичные подъёмы и спуски со степ – платформы под музыкальное сопровождение.
2. Расширять арсенал двигательных действий.

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, координационные и кондиционные способности.
2. Улучшать эмоциональное состояние детей.
3. Оказывать развивающее воздействие на организм ребёнка посредством адекватной нагрузки.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств личности ребёнка.
2. Воспитывать потребность в систематических занятиях физической активностью.

Содержание программы

Учебный план

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	«Мы чемпионы»	4	0,8	3,2	
2	«Мой весёлый	4	0,8	3,2	

	звонкий мяч»				
3	«Барби»	3	0,6	2,4	
4	«Силачи»	4	0,8	3,2	Выступление на открытии и закрытии Малых зимних Олимпийских игр
5	«Карнавал»	4	0,8	3,2	Выступление на праздничном концерте ко Дню Защитника Отечества
6	«Учитель танцев»	4	0,8	3,2	
7	«Всегда во всём мы вместе»	4	0,8	3,2	Открытое занятие
8	«В каждом маленьком ребёнке»	4	0,8	3,2	Праздник аэробики
Итого часов		31	6,2	24,8	

Содержание учебного плана

Тема	Занятие	Задачи
1. «Мы чемпионы»	1	1. Развивать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы!» с султанчиками. 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Дерево». 3. Формировать умение передвигаться по залу в соответствии с музыкальным сопровождением.
	2	1. Продолжать развивать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы!» с султанчиками. 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Дерево». 3. Развивать гибкость посредством акробатического упражнения «Петушок».
	3	1. Продолжать развивать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы» с султанчиками. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Петушок». 3. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Дерево».
	4	1. Совершенствовать координацию движений и силу пальцев рук посредством комплекса аэробики «Мы чемпионы» с султанчиками. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Петушок». 3. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Дерево».
2. «Мой весёлый»	1	1. Развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый»

звонкий мяч»		звонкий мяч» с мячом. 2. Укреплять силу мышц спины посредством акробатического упражнения «Ласточка». 3. Продолжать развивать физические качества посредством изученных акробатических упражнений.
	2	1. Продолжать развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый звонкий мяч» с мячом. 2. Укреплять мышцы брюшного пресса посредством акробатического упражнения «Угол». 3. Продолжать укреплять мышцы спины посредством акробатического упражнения «Ласточка».
	3	1. Продолжать развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый звонкий мяч» с мячом. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Ласточка». 3. Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса посредством акробатического упражнения «Угол». 4. Развивать физические качества посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
	4	1. Продолжать развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Мой весёлый звонкий мяч» с мячом. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Ласточка». 3. Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса посредством акробатического упражнения «Угол». 4. Развивать физические качества посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
3. «Барби»	1	1. Развивать силу мышц плечевого пояса и умение соблюдать ритмический рисунок с предметом в руках посредством комплекса аэробики «Барби» с обручем. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Ласточка». 3. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Угол».
	2	1. Развивать силовую выносливость посредством комплекса аэробики «Барби» с обручами. 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Тигр». 3. Развивать физические качества посредством изученных акробатических упражнений.
	3	1. Развивать силовую выносливость посредством комплекса аэробики «Барби» с обручами. 2. Укреплять мышечный корсет посредством выполнения акробатического упражнения «Тигр». 3. Развивать силу мышц плечевого пояса посредством акробатического упражнения «Тюлень».

4. «Силачи»	1	1. Развивать силовую выносливость посредством комплекса аэробики «Силачи» с гантелями. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Тигр». 3. Развивать силу мышц плечевого пояса посредством выполнения акробатического упражнения «Тюлень».
	2	1. Продолжать совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Силачи» с гантелями. 2. Совершенствовать выполнение акробатического упражнения «Тюлень». 3. Укреплять мышечный корсет посредством выполнения ранее изученных акробатических упражнений.
	3	1. Совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Силачи» . 2. Укреплять мышцы нижних конечностей посредством акробатического упражнения «Пистолет».
	4	1. Совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Силачи» . 2. Укреплять мышцы нижних конечностей посредством акробатического упражнения «Пистолет».
5. «Карнавал»	1	1. Развивать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Карнавал» без предметов. 2. Укреплять мышцы туловища посредством выполнения акробатического упражнения «Берёзка».
	2	1. Продолжать совершенствовать чувство положения тела в пространстве посредством комплекса аэробики «Карнавал» . 2. Укреплять мышечный корсет посредством акробатического упражнения «Крокодил». 3. Продолжать развивать гибкость посредством акробатического упражнения «Саранча».
	3	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Карнавал» без предметов. 2. Способствовать развитию гибкости позвоночного столба посредством выполнения акробатического упражнения «Корзинка». 3. Продолжать укреплять мышцы туловища посредством выполнения акробатического упражнения «Берёзка».
	4	1. Совершенствовать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Карнавал» без предметов. 2. Способствовать развитию гибкости позвоночного столба посредством выполнения акробатического упражнения «Корзинка».

		3. Продолжать укреплять мышцы туловища посредством выполнения акробатического упражнения «Берёзка».
6. «Учитель танцев»	1	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию и укреплять мышечный корсет посредством комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Продолжать развивать гибкость посредством выполнения акробатического упражнения «Корзинка». 3. Продолжать укреплять мышечный корсет посредством выполнения ранее изученных акробатических упражнений.
	2	1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Способствовать укреплению мышц спины посредством выполнения акробатического упражнения «Самолёт».
	3	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Продолжать укреплять мышечный корсет посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
	4	1. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Учитель танцев». 2. Продолжать укреплять мышечный корсет посредством выполнения изученных акробатических упражнений.
7. «Всегда во всём мы вместе»	1	1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячом. 2. Способствовать развитию гибкости посредством упражнения «Мостик». 3. Продолжать укреплять мышцы спины посредством упражнения «Самолёт».
	2	1. Продолжать укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячом. 2. Способствовать развитию гибкости посредством упражнения «Мостик». 3. Продолжать укреплять мышцы спины посредством упражнения «Самолёт».
	3	1. Продолжать укреплять мышцы рук и плечевого пояса посредством комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячами. 2. Продолжать развивать гибкость посредством упражнения «Мостик». 3. Совершенствовать выполнение ранее изученных акробатических упражнений.
	4	1. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Всегда во всём мы вместе» с мячами. 2. Способствовать формированию мышечного корсета

		посредством выполнения изученных акробатических упражнений
8. «В каждом маленьком ребёнке»	1	1. Развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Развивать гибкость позвоночного столба посредством акробатического упражнения «Черепаша».
	2	1. Продолжать развивать координацию посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения.
	3	1. Совершенствовать координационные способности посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения.
	4	1. Совершенствовать координационные способности посредством комплекса аэробики «В каждом маленьком ребёнке». 2. Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения.

Планируемые результаты реализации программы

Теоретические знания: по окончании освоения программы дети должны знать и правильно называть базовые элементы степ - аэробики.

Практические умения: по окончании освоения программы воспитанники должны овладеть основными шагами на степ – платформе и воспроизводить их по показу и самостоятельно под музыкальное сопровождение, уметь сохранять положение правильной осанки, ориентироваться в пространстве, чётко выполнять согласованные двигательные действия руками и ногами на месте и в движении.

Календарный учебный график

Начало занятий с 01.10.2024г по 30.05.2025г

Каникулы с 01.01.2025г по 08.01.2025г

	Количество занятий	Время
В неделю	1	25 мин
В месяц	4	100 мин
В год	31	775 мин (12 ч 55мин)

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения (факт)
1	«Мы чемпионы»	4	1 октября 2024 г. 8 октября 2024 г. 15 октября 2024 г. 22 октября 2024 г.	1 октября 2024 г. 8 октября 2024 г. 15 октября 2024 г. 22 октября 2024 г.
2	«Мой весёлый звонкий мяч»	4	5 ноября 2024 г. 12 ноября 2024 г. 19 ноября 2024 г. 26 ноября 2024 г.	5 ноября 2024 г. 12 ноября 2024 г. 19 ноября 2024 г. 26 ноября 2024 г.
3	«Барби»	4	3 декабря 2024 г.	3 декабря 2024 г.

			10 декабря 2024 г. 17 декабря 2024 г. 24 декабря 2024 г.	10 декабря 2024 г. 17 декабря 2024 г. 24 декабря 2024 г.
4	«Силачи»	3	14 января 2025 г. 21 января 2025 г. 28 января 2025 г.	14 января 2025 г. 21 января 2025 г. 28 января 2025 г.
5	«Карнавал»	4	4 февраля 2025 г. 11 февраля 2025 г. 18 февраля 2025 г. 25 февраля 2025 г.	4 февраля 2025 г. 11 февраля 2025 г. 18 февраля 2025 г. 25 февраля 2025 г.
6	«Учитель танцев»	4	4 марта 2025 г. 11 марта 2025 г. 18 марта 2025 г. 25 марта 2025 г.	4 марта 2025 г. 11 марта 2025 г. 18 марта 2025 г. 25 марта 2025 г.
7	«Всегда во всём мы вместе»	4	1 апреля 2025 г. 8 апреля 2025 г. 15 апреля 2025 г. 22 апреля 2025 г.	1 апреля 2025 г. 8 апреля 2025 г. 15 апреля 2025 г. 22 апреля 2025 г.
8	«В каждом маленьком ребёнке»	4	6 мая 2025 г. 13 мая 2025 г. 20 мая 2025 г. 27 мая 2025 г.	6 мая 2025 г. 13 мая 2025 г. 20 мая 2025 г. 27 мая 2025 г.

Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение

Данную программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Пеленева Мария Сергеевна. Образование высшее профессиональное по специальности «Физическая культура» с квалификацией «Педагог по физической культуре», мастер спорта России. Общий стаж работы в области физической культуры и спорта 19 лет, из них в должности инструктора по физической культуре 17 лет. Курсы повышения квалификации проходит регулярно 1 раз в 3 года. Последние пройдены в 2022 году по теме «Работаем по инновационной программе «От рождения до школы» (объёмом 36 академических часов).

Материально-техническое обеспечение

В спортивном зале, где проходят занятия аэробикой, созданы условия проведения деятельности по физической культуре, которые соответствуют нормам по охране труда, производственной санитарии и возрастным особенностям детей.

В спортивном зале имеется:

шведская стенка – 3 пролета,
скамейки – 2 шт.

Всё перечисленное оборудование подлежало испытанию, после которых повреждений и смещений не обнаружено.

Для занятий степ - аэробикой имеется следующий инвентарь:

1. Степ - платформы - 10 шт.
2. Обручи – 30 шт.
3. Гантели – 50 шт.
4. Мячи средние – 25 шт.
5. Мячи большие – 25 шт.
6. Коврики туристические длинные – 3 шт.

7. Коврики туристические короткие – 12 шт.
8. Султанчики – 50 шт.
9. Музыкальный центр

Информационное обеспечение

Фонотека из 10 CD дисков, USB-флеш- накопители с подборкой музыкальных произведений.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы аттестации/контроля

- выступление на соревнованиях
- концерт
- открытое занятие
- праздник

Оценочный материал

Наблюдение за успешностью освоения программы в течение занятия, цикла занятий, на выступлениях.

По окончании освоения образовательной программы дети должны уметь:

- Выполнять изученные комплексы степ - аэробики.
- Ориентироваться в пространстве, чётко выполнять передвижения по степ - платформе.
- Выполнять движения под музыку чётко, красиво, свободно, соблюдая ритмический рисунок.
- Сохранять положение правильной осанки при выполнении двигательных действий.
- Знать название используемого оборудования.

Методический материал

Методические особенности организации образовательного процесса

Занятие имеет трёхчастную структуру:

1. Подготовительная часть включает в себя организованный вход в зал, упражнения на чувство ритма, танцевальные шаги, общеразвивающие упражнения.
2. Основная часть: основные шаги, комплекс степ - аэробики, профилактические упражнения для укрепления мышечного корсета, игровые упражнения.
3. Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения на растяжку, организованный уход.

Методы обучения и воспитания

На занятиях используются следующие **методы обучения**: наглядный, игровой, словесный, практический.

Педагогические технологии, используемые во время занятий:

- групповое обучение
- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность

Дидактические материалы

На занятиях детям предоставляется раздаточный материал согласно программе.

Методические разработки

Для реализации программы «Степ - аэробика» разработаны сценарии планируемых мероприятий и планы – конспекты по темам, предусмотренным программой.

Рабочая программа воспитания.

В рамках реализации программы «Степ - аэробика» предусмотрено проведение мероприятий воспитательного характера.

Цель: формирование ценностного отношения к физической культуре.

Задачи:

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Содействовать восприятию красоты движений.
3. Развивать чувство любви и ответственности по отношению к Родине.
4. Способствовать формированию культуры поведения в коллективе сверстников и взрослых.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Название мероприятия, воспитательной активности	Целевой приоритет
В течение учебного года	Открытые занятия	Формирование умения демонстрировать ранее изученные комплексы двигательных действий
Октябрь	«Чемпионы»	Воспитывать стремление к активным занятиям физической культурой и спортом
Ноябрь	«Фитнес - мама»	Содействовать развитию потребности в здоровом образе жизни в семье занимающихся
Февраль	«Для меня всегда герой, самый лучший папа мой!»	Содействовать патриотическому воспитанию
Апрель	«Всегда во всём мы вместе!»	Формировать культуру общения поведения в коллективе сверстников

Список литературы:

1. А.А. Левшинов «Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья» - М.: АСТ, 2011. – 256 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике, СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007
3. Т.И. Суворова Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 1 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
4. Т.И. Суворова Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 2 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
5. Танцуй, малыш! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006. – 44с.
6. Танцуй, малыш – 2! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2013. – 48с.
7. Т.И. Суворова Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие: вып. 1 – 6/ Т.И. Суворова. – Санкт – Петербург: Русская коллекция, 2014. – 248 с.