

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,
телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

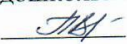
РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
педагогического совета

«31» августа 2022г. № 7

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
дошкольному образованию

 Т.В. Федорец
«31» августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Топ-топ аэробика»**

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации: 1 год
Уровень: Стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Составитель (автор): Ковальская Ольга Леонидовна
Должность: педагог дополнительного образования

Партизанское
2022

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.4. Содержание программы	5
1.5. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Список литературы.....	12
3. Приложения	
3.1. Оценочный материал.....	14
3.2. Методические материалы.....	14
3.3. Календарно – тематическое планирование.....	15
3.4. Лист корректировки.....	24
3.5. План воспитательной работы.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.03.2022 года);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федерального проекта «Патриотическое воспитание» (от 01.01.2021)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р ;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «Осопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона об образовании в Республике Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года).
- Устава МБОУ «Партизанская школа» Симферопольского района Республики Крым (в новой редакции), 2019г.

- Положения о дополнительном образовании в детском саду.
- Положения по разработке и оформлению дополнительных ООП в ДОУ.
- Годового и учебного планов детского сада «Радуга» МБОУ «Партизанская школа им.А.П.Богданова» на 2022/2023 учебный год;

Направленность – физкультурно – спортивная.

Новизна программы обусловлена тем, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

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

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

Актуальность состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность воспитанников в получении знаний. Принимаются воспитанники, не имеющие медицинских противопоказаний. Главным результатом для воспитанника является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей воспитанников в степ - аэробике;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Педагогическая целесообразность программы заключается в применении в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик степ – аэробики, которые гарантируют детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров (степ-платформ), обучает методам самоконтроля, умению двигаться в ритм, соблюдать спортивный режим.

Адресат. Данная программа ориентирована на детей 5-7 лет (мальчиков и девочек). Поступающим в группы предварительной подготовки не требуется. Обучающиеся будут осваивать степ – платформу в зависимости от возраста и в соответствии с повышением уровня мастерства (приобретаемых умений и навыков).

Уровень программы, объем и срок освоения. Программа стартового (ознакомительного) уровня обучения включает: для средне группы - 72 учебных часа, срок освоения программы – 1 год; для старше – подготовительной группы – 108 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в средней группе по 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 20 минут); в старше – подготовительной группе по 3 занятия в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 30 минут). Занятия проводятся в спортивном зале.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы от 5 до 6 лет; от 6 до 7 лет. Состав группы: постоянный;

занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не более 10 человек. Этапы занятий, применяемые в работе по реализации программы: этап ознакомления основных движений, этап разучивания, этап совершенствования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие двигательной активности детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством степ – аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике базовых элемент в «Step» шагах;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить техники шагов на степ-платформе;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Программный материал предлагает воспитанникам ознакомиться с шагами степ-аэробики, которые включают в себя упражнения из различных направлений танцевальных стилей, боевых искусств, высокоинтенсивных упражнений, которые характеризуются наличием безопорной фазы движения, такие как бег, прыжки, подскоки и др. Все они объединены одной общей задачей – укрепление здоровья человека.

Воспитательная работа в рамках программы «Топ-топ аэробика» направлена на: воспитание бережного отношения к своему здоровью; развитие доброжелательности в оценке выступлений товарищей и критическое отношение к своим выступлениям; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, воспитанники привлекаются к участию в мероприятиях, конкурсах и праздниках. В результате проведения воспитательных мероприятий планируется достижение высокого уровня сплоченности коллектива, повышение интереса к спорту, а также уровня личностных достижений воспитанников. Планируется привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.4. Содержание программы

Средняя группа

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	4		4	

1.1.	Вводное занятие. Проведение инструктажей. Организация работы.	1		1	
1.2.	Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа	1		1	
1.3.	Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.	1		1	
1.4.	Контрольное занятие.	1		1	Устный опрос.
2.	Комплексы степ-аэробики.	6	60	66	
2.1.	Комплекс №1. Ознакомление.	1	1	2	
2.2.	Комплекс №1. Разучивание.		4	4	
2.3.	Комплекс №1. Совершенствование.		4	4	
2.4.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.5.	Комплекс №2. Ознакомление.	1	1	2	
2.6.	Комплекс №2. Разучивание.		4	4	
2.7.	Комплекс №2. Совершенствование.		4	4	
2.8.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.9.	Комплекс №3. Ознакомление.	1	1	2	
2.10.	Комплекс №3. Разучивание.		4	4	
2.11.	Комплекс №3. Совершенствование.		4	4	
2.12.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.13.	Комплекс №4. Ознакомление.	1	1	2	
2.14.	Комплекс №4. Разучивание.		4	4	
2.15.	Комплекс №4. Совершенствование.		4	4	
2.16.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.17.	Комплекс №5. Ознакомление.	1	1	2	
2.18.	Комплекс №5. Разучивание.		4	4	
2.19.	Комплекс №5. Совершенствование.		4	4	
2.20.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.21.	Комплекс №6. Ознакомление.	1	1	2	
2.22.	Комплекс №6. Разучивание.		4	4	
2.23.	Комплекс №6. Совершенствование.		4	4	
2.24.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
3.	Повторение пройденного материала.		1	1	
4.	Подведение итогов.		1	1	Открытое занятие.
	Итого			72	

1. Введение – 4 ч.

Теория. Вводное занятие, знакомство. Проведение инструктажей. Организация работы. Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа. Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.

Форма аттестации и контроля: устный опрос.

2. Комплексы степ-аэробики – 66 ч.

Теория. Ознакомление с базовыми шагами (показ и объяснение).

Практика. Разучивание основных (базовых) шагов. Совершенствование навыков.

Форма аттестации и контроля: проведение открытого занятия.

3. Повторение пройденного материала – 1 ч.

Практика. Повторение пройденного материала за весь курс программы.

4. Подведение итогов – 1 ч.

Форма аттестации и контроля: проведение открытого занятия.

Старше-подготовительная группа**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	4		4	
1.1.	Вводное занятие. Проведение инструктажей. Организация работы.	1		1	
1.2.	Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа	1		1	
1.3.	Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.	1		1	
1.4.	Контрольное занятие.	1		1	Устный опрос.
2.	Комплексы степ-аэробики.	7	91	98	
2.1.	Комплекс №1. Ознакомление.	1	1	2	
2.2.	Комплекс №1. Разучивание.		5	5	
2.3.	Комплекс №1. Совершенствование.		5	5	
2.4.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.5.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.6.	Комплекс №2. Ознакомление.	1	1	2	
2.7.	Комплекс №2. Разучивание.		5	5	
2.8.	Комплекс №2. Совершенствование.		5	5	
2.9.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.10.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.11.	Комплекс №3. Ознакомление.	1	1	2	
2.12.	Комплекс №3. Разучивание.		5	5	
2.13.	Комплекс №3. Совершенствование.		5	5	

2.14.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.15.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.16.	Комплекс №4. Ознакомление.	1	1	2	
2.17.	Комплекс №4. Разучивание.		5	5	
2.18.	Комплекс №4. Совершенствование.		5	5	
2.19.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.20.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.21.	Комплекс №5. Ознакомление.	1	1	2	
2.22.	Комплекс №5. Разучивание.		5	5	
2.23.	Комплекс №5. Совершенствование.		5	5	
2.24.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.25.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.26.	Комплекс №6. Ознакомление.	1	1	2	
2.27.	Комплекс №6. Разучивание.		5	5	
2.28.	Комплекс №6. Совершенствование.		5	5	
2.29.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.30.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
2.31.	Комплекс №7. Ознакомление.	1	1	2	
2.32.	Комплекс №7. Разучивание.		5	5	
2.33.	Комплекс №7. Совершенствование.		5	5	
2.34.	Индивидуальная работа.		1	1	
2.35.	Контрольное занятие.		1	1	Открытое занятие.
3.	Повторение пройденного материала.	1	4	5	
4.	Подведение итогов.		1	1	Открытое занятие.
	Итого			108	

Содержание программы

1. Введение – 4 ч.

Теория. Вводное занятие, знакомство. Проведение инструктажей. Организация работы. Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа. Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.

Форма аттестации и контроля: устный опрос.

2. Комплексы степ-аэробики – 98 ч.

Теория. Ознакомление с базовыми шагами (показ и объяснение).

Практика. Разучивание основных (базовых) шагов. Совершенствование навыков. Индивидуальная работа с воспитанниками (по необходимости).

Форма аттестации и контроля: проведение открытого занятия.

3. Повторение пройденного материала – 5 ч.

Теория. Повторение теоретического материала, освоенного за курс программы.

Практика. Повторение пройденного материала за весь курс программы.

4. Подведение итогов – 1 ч.

Форма аттестации и контроля: проведение открытого занятия.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

После окончания обучения по программе воспитанники будут 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.

Будут 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.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель: начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: в средней группе - 2 раза в неделю, в старше – подготовительной – 3 раза в неделю согласно расписанию по группам.

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования детей и взрослых.

Материально – техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал, соответствующий нормам СанПин.
- Степ-платформа на каждого ребёнка;
- Музыкальное сопровождение;
- Спортивная форма.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы построения работы:

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самооценности дошкольного периода детства.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей («Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественное –эстетическое развитие») в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый

детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе – тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Методы обучения:

1. Словесные метод: создает у воспитанников предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.
2. Наглядный методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
3. Практический метод: - метод упражнений; - игровой; - круговой тренировки.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни);
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- лично- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);
- групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по степ-аэробике;
- Схемы и плакаты освоения техники степ-аэробики;
- Правила занятием степ-аэробики;
- Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры»;
- Использование наглядности (слайды, фотографии, видео, выступление других воспитанников, специальная литература).

Алгоритм занятия:

Разминка (подготовительная часть). Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке. Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для сокращения мышц. Для этого выполняются упражнения с подключением больших мышечных групп (ноги, спина, грудь). Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основной принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части. Плавность разминки обуславливается постепенным повышением функциональных требований к организму учеников, так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния

организма может привести к ухудшению их самочувствия или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все ученики максимально правильно и эффективно.

Аэробная (основная) часть. Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение занятия достигается эффект поддержания интенсивности ЧСС и, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений. Нагрузка на сердце в течение основной части занятия зависит от:

- интенсивности выполнения движений;
- продолжительности работы.

Стретчинг (заключительная часть). Можно использовать платформу как опору при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе. В стретчинге также применяются статические упражнения на гибкость. Это контролируемое, медленное и постепенное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позы на 10–30 сек. В баллистическом стретчинге используются резкие, упругие пружинящие движения для растяжения мышц и увеличения амплитуды движения в суставах. В динамическом стретчинге движения постепенно изменяются от одного положения к другому. При выполнении упражнения мы начинаем растягивать мышцу на глубоком вдохе и увеличиваем амплитуду на таком же глубоком выдохе.

2.3. Формы аттестации и контроля

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью выявления умений и навыков воспитанников (устный опрос);
- промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня умений и навыков воспитанников, их физических способностей (открытые занятия);
- итоговый контроль – с целью определения результатов обучения (выступления на праздниках, досугах);
- текущий контроль – осуществляется постоянно.

2.4. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. Пособие для студентов физкульт.вузов / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: в 2 т. Т. 1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. *Овчинникова Т.С., Потанчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2003. – 476 с.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.-метод. Пособие / Ж.Е. Фирлеева, М.Л. Журавлин, О.В. Загрядская и др.; под ред. Ж.Е. Фирлеевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС; М.: ТЦ «Сфера», 2012. – 602 с.
5. *Сайкина Е.Г.* Теоретические основы фитнеса: учеб. пособие. – СПб.: Арт-экспресс, 2017. – 164 с.
6. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
7. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учеб.-метод. пособие – СПб.: Изд-во «Детство-пресс», 2021. – 112 с.
8. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитнес-технологии в образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 253 с.

9. Сайкина Е.Г., Лобанов Ю.Я., Смирнова Ю.В. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 218 с.
10. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №4 (38). – С. 68 – 71.
11. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
12. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособие. –СПб.: Утро, 2005. – с.
13. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. и шк. учрежд. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020. – 352 с.: ил.

а также информационные ресурсы:

14. <https://www.maam.ru/detskijasad/-step-ayerobika-dlja-doshkolnikov-iz-opyta-raboty.html>
15. <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
16. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLjSVZxHDz6sUO2g7T9Zmml9Ct7UehQyGy>

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью выявления умений и навыков воспитанников (устный опрос);
- промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня умений и навыков воспитанников, их физических способностей (открытые занятия);
- итоговый контроль – с целью определения результатов обучения (выступления на праздниках, досугах);
- текущий контроль – осуществляется постоянно.

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса. К ним относятся:

- Конспекты мероприятий (праздников, утренников, развлечений, досугов и др.);
- Конспекты открытых занятий;
- Картотеки комплексов, игр.

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на *расслабление и дыхание*.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на *расслабление и дыхание*.

3.3. Календарно – тематическое планирование

Средняя группа

	Раздел программы. Тема занятия. Содержание работы.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание	Формы аттестации/ контроля
Введение.						
1	Вводное занятие. Проведение инструктажей. Организация работы.	1	06.09.2022			
2	Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа	1	08.09.2022			
3	Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила	1	13.09.2022			

	восхождения на степ-платформу и спуска с нее.					
4	Контрольное занятие.	1	15.09.2022			Устный опрос.
Комплексы степ-аэробики						
5	Комплекс №1. Ознакомление.	1	20.09.2022			
6	Комплекс №1. Ознакомление.	1	22.09.2022			
7	Комплекс №1. Разучивание.	1	27.09.2022			
8	Комплекс №1. Разучивание.	1	29.09.2022			
9	Комплекс №1. Разучивание.	1	04.10.2022			
10	Комплекс №1. Разучивание.	1	06.10.2022			
11	Комплекс №1. Совершенствование.	1	11.10.2022			
12	Комплекс №1. Совершенствование.	1	13.10.2022			
13	Комплекс №1. Совершенствование.	1	18.10.2022			
14	Комплекс №1. Совершенствование.	1	20.10.2022			
15	Контрольное занятие.	1	25.10.2022			Открытое занятие.
16	Комплекс №2. Ознакомление.	1	27.10.2022			
17	Комплекс №2. Ознакомление.	1	01.11.2022			
18	Комплекс №2. Разучивание.	1	03.11.2022			
19	Комплекс №2. Разучивание.	1	08.11.2022			
20	Комплекс №2. Разучивание.	1	10.11.2022			
21	Комплекс №2. Разучивание.	1	15.11.2022			
22	Комплекс №2. Совершенствование.	1	17.11.2022			
23	Комплекс №2. Совершенствование.	1	22.11.2022			
24	Комплекс №2. Совершенствование.	1	24.11.2022			
25	Комплекс №2. Совершенствование.	1	29.11.2022			
26	Контрольное занятие.	1	01.12.2022			Открытое занятие.

27	Комплекс №3. Ознакомление.	1	06.12.2022			
28	Комплекс №3. Ознакомление.	1	08.12.2022			
29	Комплекс №3. Разучивание.	1	13.12.2022			
30	Комплекс №3. Разучивание.	1	15.12.2022			
31	Комплекс №3. Разучивание.	1	20.12.2022			
32	Комплекс №3. Разучивание.	1	22.12.2022			
33	Комплекс №3. Совершенствование.	1	27.12.2022			
34	Комплекс №3. Совершенствование.	1	29.12.2022			
35	Комплекс №3. Совершенствование.	1	10.01.2023			
36	Комплекс №3. Совершенствование.	1	12.01.2023			
37	Контрольное занятие.	1	17.01.2023			Открытое занятие.
38	Комплекс №4. Ознакомление.	1	19.01.2023			
39	Комплекс №4. Ознакомление.	1	24.01.2023			
40	Комплекс №4. Разучивание.	1	26.01.2023			
41	Комплекс №4. Разучивание.	1	31.01.2023			
42	Комплекс №4. Разучивание.	1	02.02.2023			
43	Комплекс №4. Разучивание.	1	07.02.2023			
44	Комплекс №4. Совершенствование.	1	09.02.2023			
45	Комплекс №4. Совершенствование.	1	14.02.2023			
46	Комплекс №4. Совершенствование.	1	16.02.2023			
47	Комплекс №4. Совершенствование.	1	21.02.2023			
48	Контрольное занятие.	1	28.02.2023			Открытое занятие.
49	Комплекс №5. Ознакомление.	1	02.03.2023			
50	Комплекс №5. Ознакомление.	1	07.03.2023			
51	Комплекс №5. Разучивание.	1	09.03.2023			

52	Комплекс №5. Разучивание.	1	14.03.2023			
53	Комплекс №5. Разучивание.	1	16.03.2023			
54	Комплекс №5. Разучивание.	1	21.03.2023			
55	Комплекс №5. Совершенствование.	1	23.03.2023			
56	Комплекс №5. Совершенствование.	1	28.03.2023			
57	Комплекс №5. Совершенствование.	1	30.03.2023			
58	Комплекс №5. Совершенствование.	1	04.04.2023			
59	Контрольное занятие.	1	06.04.2023			Открытое занятие.
60	Комплекс №6. Ознакомление.	1	11.04.2023			
61	Комплекс №6. Ознакомление.	1	13.04.2023			
62	Комплекс №6. Разучивание.	1	18.04.2023			
63	Комплекс №6. Разучивание.	1	20.04.2023			
64	Комплекс №6. Разучивание.	1	25.04.2023			
65	Комплекс №6. Разучивание.	1	27.04.2023			
66	Комплекс №6. Совершенствование.	1	02.05.2023			
67	Комплекс №6. Совершенствование.	1	04.05.2023			
68	Комплекс №6. Совершенствование.	1	11.05.2023			
69	Комплекс №6. Совершенствование.	1	16.05.2023			
70	Контрольное занятие.	1	18.05.2023			Открытое занятие.
71	Повторение пройденного материала.	1	23.05.2023			
72	Подведение итогов.	1	25.05.2023			Открытое занятие.

Старше – подготовительная группа

	Раздел программы. Тема занятия. Содержание работы.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание	Формы аттестации/ контроля
Введение.						
1	Вводное занятие. Проведение	1	01.09.2022			

	инструктажей. Организация работы.					
2	Знакомство с понятием «Степ», «Аэробика». Ознакомление со спортивным инвентарём-степ-платформа	1	02.09.2022			
3	Общая характеристика степ-аэробики. Ее влияние на детский организм. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее.	1	06.09.2022			
4	Контрольное занятие.	1	08.09.2022			Устный опрос.
Комплексы степ-аэробики						
5	Комплекс №1. Ознакомление.	1	09.09.2022			
6	Комплекс №1. Ознакомление.	1	13.09.2022			
7	Комплекс №1. Разучивание.	1	15.09.2022			
8	Комплекс №1. Разучивание.	1	16.09.2022			
9	Комплекс №1. Разучивание.	1	20.09.2022			
10	Комплекс №1. Разучивание.	1	22.09.2022			
11	Комплекс №1. Разучивание.	1	23.09.2022			
12	Комплекс №1. Совершенствование.	1	27.09.2022			
13	Комплекс №1. Совершенствование.	1	29.09.2022			
14	Комплекс №1. Совершенствование.	1	30.09.2022			
15	Комплекс №1. Совершенствование.	1	04.10.2022			
16	Комплекс №1. Совершенствование.	1	06.10.2022			
17	Индивидуальная работа.	1	07.10.2022			
18	Контрольное занятие.	1	11.10.2022			Открытое занятие.
19	Комплекс №2. Ознакомление.	1	13.10.2022			
20	Комплекс №2. Ознакомление.	1	14.10.2022			

21	Комплекс №2. Разучивание.	1	18.10.2022			
22	Комплекс №2. Разучивание.	1	20.10.2022			
23	Комплекс №2. Разучивание.	1	21.10.2022			
24	Комплекс №2. Разучивание.	1	25.10.2022			
25	Комплекс №2. Разучивание.	1	27.10.2022			
26	Комплекс №2. Совершенствование.	1	28.10.2022			
27	Комплекс №2. Совершенствование.	1	01.11.2022			
28	Комплекс №2. Совершенствование.	1	03.11.2022			
29	Комплекс №2. Совершенствование.	1	08.11.2022			
30	Комплекс №2. Совершенствование.	1	10.11.2022			
31	Индивидуальная работа	1	11.11.2022			
32	Контрольное занятие.	1	15.11.2022			Открытое занятие.
33	Комплекс №3. Ознакомление.	1	17.11.2022			
34	Комплекс №3. Ознакомление.	1	18.11.2022			
35	Комплекс №3. Разучивание.	1	22.11.2022			
36	Комплекс №3. Разучивание.	1	24.11.2022			
37	Комплекс №3. Разучивание.	1	25.11.2022			
38	Комплекс №3. Разучивание.	1	29.11.2022			
39	Комплекс №3. Разучивание.	1	01.12.2022			
40	Комплекс №3. Совершенствование.	1	02.12.2022			
41	Комплекс №3. Совершенствование.	1	06.12.2022			
42	Комплекс №3. Совершенствование.	1	08.12.2022			
43	Комплекс №3. Совершенствование.	1	09.12.2022			
44	Комплекс №3. Совершенствование.	1	13.12.2022			
45	Индивидуальная работа.	1	15.12.2022			
46	Контрольное занятие.	1	16.12.2022			Открытое занятие.

47	Комплекс №4. Ознакомление.	1	20.12.2022			
48	Комплекс №4. Ознакомление.	1	22.12.2022			
49	Комплекс №4. Разучивание.	1	23.12.2022			
50	Комплекс №4. Разучивание.	1	27.12.2022			
51	Комплекс №4. Разучивание.	1	29.12.2022			
52	Комплекс №4. Разучивание.	1	30.12.2022			
53	Комплекс №4. Разучивание.	1	10.01.2023			
54	Комплекс №4. Совершенствование.	1	12.01.2023			
55	Комплекс №4. Совершенствование.	1	13.01.2023			
56	Комплекс №4. Совершенствование.	1	17.01.2023			
57	Комплекс №4. Совершенствование.	1	19.01.2023			
58	Комплекс №4. Совершенствование.	1	20.01.2023			
59	Индивидуальная работа.	1	24.01.2023			
60	Контрольное занятие.	1	26.01.2023			Открытое занятие.
61	Комплекс №5. Ознакомление.	1	27.01.2023			
62	Комплекс №5. Ознакомление.	1	31.01.2023			
63	Комплекс №5. Разучивание.	1	02.02.2023			
64	Комплекс №5. Разучивание.	1	03.02.2023			
65	Комплекс №5. Разучивание.	1	07.02.2023			
66	Комплекс №5. Разучивание.	1	09.02.2023			
67	Комплекс №5. Разучивание.	1	10.02.2023			
68	Комплекс №5. Совершенствование.	1	14.02.2023			
69	Комплекс №5. Совершенствование.	1	16.02.2023			
70	Комплекс №5. Совершенствование.	1	17.02.2023			
71	Комплекс №5. Совершенствование.	1	21.02.2023			
72	Комплекс №5. Совершенствование.	1	28.02.2023			

73	Индивидуальная работа.	1	02.03.2023			
74	Контрольное занятие.	1	03.03.2023			Открытое занятие.
75	Комплекс №6. Ознакомление.	1	07.03.2023			
76	Комплекс №6. Ознакомление.	1	09.03.2023			
77	Комплекс №6. Разучивание.	1	10.03.2023			
78	Комплекс №6. Разучивание.	1	14.03.2023			
79	Комплекс №6. Разучивание.	1	16.03.2023			
80	Комплекс №6. Разучивание.	1	17.03.2023			
81	Комплекс №6. Разучивание.	1	21.03.2023			
82	Комплекс №6. Совершенствование.	1	23.03.2023			
83	Комплекс №6. Совершенствование.	1	24.03.2023			
84	Комплекс №6. Совершенствование.	1	28.03.2023			
85	Комплекс №6. Совершенствование.	1	30.03.2023			
86	Комплекс №6. Совершенствование.	1	31.03.2023			
87	Индивидуальная работа.	1	04.04.2023			
88	Контрольное занятие.	1	06.04.2023			Открытое занятие.
89	Комплекс №7. Ознакомление.	1	07.04.2023			
90	Комплекс №7. Ознакомление.	1	11.04.2023			
91	Комплекс №7. Разучивание.	1	13.04.2023			
92	Комплекс №7. Разучивание.	1	14.04.2023			
93	Комплекс №7. Разучивание.	1	18.04.2023			
94	Комплекс №7. Разучивание.	1	20.04.2023			
95	Комплекс №7. Разучивание.	1	25.04.2023			
96	Комплекс №7. Совершенствование.	1	27.04.2023			
97	Комплекс №7. Совершенствование.	1	28.04.2023			
98	Комплекс №7. Совершенствование.	1	02.05.2023			

99	Комплекс №7. Совершенствование.	1	04.05.2023			
10	Комплекс №7. Совершенствование.	1	05.05.2023			
101	Индивидуальная работа.	1	11.05.2023			
102	Контрольное занятие.	1	12.05.2023			Открытое занятие.
Повторение пройденного материала.						
103	Повторение теоретического материала.	1	16.05.2023			
104	Повторение практического материала.	1	18.05.2023			
105	Повторение практического материала.	1	19.05.2023			
106	Повторение практического материала.	1	23.05.2023			
107	Повторение практического материала.	1	25.05.2023			
108	Подведение итогов.	1	26.05.2023			Открытое занятие.

3.5. План воспитательной работы

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Спортивно – музыкальное развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков»	октябрь	Педагоги дополнительного образования
2.	Спортивно - музыкальное развлечение в рамках недели здоровья: Квест «В поисках ожерелья здоровья»	октябрь	Педагоги дополнительного образования
3.	Спортивный досуг, посвященный Дню народного единства «В мире народных игр»	ноябрь	Педагоги дополнительного образования
4.	Спортивный досуг «Зимние забавы»	декабрь	Педагоги дополнительного образования
5.	Спортивно - музыкальное развлечение, посвященное Дню Защитника Отечества, в средней группе «Я солдатом быть хочу»	февраль	Педагоги дополнительного образования
6.	Спортивно - музыкальное развлечение, посвященное Дню Защитника Отечества, в старше-подготовительной группе «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти»	февраль	Педагоги дополнительного образования
7.	Спортивно - музыкальный досуг «Широкая масленица»	февраль	Педагоги дополнительного образования
8.	Неделя Здоровья	апрель	Педагог дополнительного образования
9.	Спортивно - музыкальный досуг в рамках Недели Космоса во второй младшей группе «Школа космонавтов»	апрель	Педагоги дополнительного образования
10.	Спортивно - музыкальный досуг в рамках Недели Космоса в средней и старше-подготовительной группах «Путешествие по вселенной»	апрель	Педагоги дополнительного образования

Прошито и пронумеровано
двадцать пять страниц

Директор



А. В. Терещенко

