

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Ребрихинский детский сад «Улыбка»  
Ребрихинский район Алтайский край

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.



Утверждаю  
заведующий МКДОУ  
Ребрихинский детский сад «Улыбка»  
*Коп* Казанцева Т.Ю.  
Приказ № 94 от «25» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности  
"Степ-аэробика"

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:  
Волкова Ирина Викторовна  
Педагог дополнительного образования

Ребриха 2023 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Степ-аэробика" имеет физкультурно – спортивную направленность.

### **Актуальность программы.**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ - доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно - сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ – доску.

Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ - доски постоянна. Степ аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Степ-аэробика" позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также оказать профилактический характер. **Новизна данной программы** заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения на степ – доске.

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Степ-аэробика» 6-7 лет.

**Объем и срок реализации программы.**

Срок реализации программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов.

Форма обучения очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Основной формой обучения степ - аэробики является проведение **занятий** с использованием современной методики.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в **течение двух месяцев**; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста – 6 - 7 лет, реализуется с 1 сентября по 31 мая, по 4 занятия в месяц.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность занятий не более 30 минут.

**Педагогическая целесообразность программы «Степ - аэробики»** заключена в том, что она предусматривает увлекательную систему физкультурно-спортивных игр и упражнений и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Практическая значимость**

В ходе реализации программы «Степ - аэробика» предусмотрены различные виды деятельности, применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания. Содержание программы построено таким образом, что, обучающиеся, под руководством инструктора ФК научатся правильно выполнять физические упражнения (от простого к сложному), освоют практические навыки направленные на развитие координации движений и формирование пространственных ориентировок, силовых нагрузок

**Ведущая идея данной программы** - создание современной физкультурно-оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать двигательную деятельность, направленную на укрепление дыхательной, мышечной и нервной системы, а также нормализуя деятельность вестибулярного аппарата. Все упражнения степ -аэробики направлены на выработку лучшей координации движений.

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 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.

**Цель программы:** Содействовать гармоничному физическому развитию детей посредством использования степ – аэробики.

**Задачи:**

**1. Укрепление здоровья:**

- Развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника;
- Формировать правильную осанку, стопу;
- Стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной системы организма; □ Приобщать к здоровому образу жизни.

**2. Развитие двигательных качеств и умений:**

- Развивать точность и координацию движений;
- Развивать гибкость и пластичность;
- Воспитывать выносливость;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве; □ Обогащать двигательный опыт ребенка.

**3. Развитие музыкальности:**

- Развитие способности слушать и чувствовать музыку; □ Развивать чувство ритма; □ Развивать музыкальную память.

**4. Развитие психических процессов:**

- Развивать восприятие, волю, память, мышление;
- Тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

**Принципы отбора содержания**

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества; □ принцип комплексного подхода.

Организуя степ - тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

#### **Распределение физической нагрузки на занятии степ-аэробики:**

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) - 5 минут; □ основная часть - 20 минут; □ заключительная - 5 минут.

<b>Время</b>	<b>Содержание</b>	<b>Темп музыки</b>	<b>Контроль нагрузки</b>
<b>Подготовительная часть</b>			
5 минут	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с Небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.
<b>Аэробная часть (основная)</b>			

20 минут	Комбинации из элементов степаэробик и, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
<b>Заключительная часть</b>			
5 минуты	Упражнения на расслабление.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.
	Равновесие, гибкость, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Психогимнастика.		

### Структура занятия:

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Строевые упражнения</li> <li>☐ Танцевальные шаги</li> </ul>	5 мин.	6 упражнений 2-3 упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На осанку</li> <li>• Типы ходьбы</li> <li>• Движения рук, хлопки в такт</li> </ul>

<p>2. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▣ Игроритмика</li> <li>▣ Акробатические упражнения</li> <li>▣ Основные виды движений</li> <li>▣ Подвижные игры</li> </ul>	<p>20 минут</p> <p>2 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>3 упражнения</p> <p>3 упражнения</p> <p>3 вида</p> <p>2 игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц шеи</li> <li>• Для мышц плечевого пояса</li> <li>• Для мышц туловища</li> <li>• Для мышц ног</li> <li>• Для развития силы мышц</li> <li>• Для развития гибкости</li> <li>• Для развития ритма, такта</li> </ul>
<p>3. Заключительная</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▣ Дыхательные упражнения</li> <li>▣ Самомассаж</li> <li>▣ Рефлексия или психогимнастика</li> </ul>	<p>5 минуты</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>1 упражнение</p> <p>3 упражнения</p> <p>1 упражнение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На дыхание</li> <li>• Массаж рук</li> <li>• Расслабление</li> </ul>

На занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во вводной части дети огибают степ - доски (ходят и бегают «змейкой»);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ - аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координации, способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами; □ в подвижных играх и эстафетах.
- Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:
  1. **пространственные ориентировки** - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения, чем одновременные);
  2. **временные** - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой

ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

### 3. **силовые** - прыжки на степе, со степа, через степ.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность - это оздоровление, профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки, а также развитие координационных способностей старших дошкольников.

Занятия внесены в сетку ОД группы в качестве вариативной части реализации программы по физическому развитию и оздоровлению.

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.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. **Основные правила техники выполнения степ - тренировки:**

- держать 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 - доски всегда использовать безопасный метод подъема о стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе, о выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, о ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной; □ делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доски ногами.



## Учебно- тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теоретичес ких	практичес ких
1.	Введение. Основы теоретических знаний	2	2	0
2.	Познакомить со степ-дорожкой Разучить комплекс №1 на степ - платформах	4	1	3
3.	Совершенствовать комплекс №1	4		4
4.	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	4	1	3
5.	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	4	1	3
6.	Разучить комплекс №3 на степ – платформах	4	1	3
7.	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах	3	1	2
8.	Разучить комплекс №4	4	1	3
9.	Совершенствовать комплекс №4	4		4
10.	Повторение комплексов Закреплять разученное	3		3
	Итого:	36	8	28

□

**Начало учебного года:** 1.09.2023 г.

**Окончание учебного год:** 31.05.2024 г.

**Продолжительность учебного года** по реализации дополнительной общеобразовательной программы: 36 учебных недель – с 1.09.2023 г. по 24.05.2024 г. (без праздничных дней).

## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- мониторинг детского развития. Диагностические тесты подбираются с учётом:
  - развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
  - способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### **Мониторинг усвоения программного материала кружка**

#### **«Веселые ступеньки»**

##### **Критерии:**

- Владение доской;
- Строевые упражнения;
- Игроритмика;
- Танцевальные шаги

##### **К концу года должны знать и уметь:**

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

##### **Планируемые результаты освоения программы.**

- Сформирована правильная осанка
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой
- Наблюдается снижение заболеваемости

- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой
- Сформирован интерес к собственным достижениям
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, акробатические упражнения.

### **Механизм оценивания образовательных**

**результатов.** Дети по программе не оцениваются.

**Формы проведения итогов реализациими програы** - открытые мероприятия.

Ф.И ребенк а	Владен ие доской		Строевые упражнен ия		Игроритми ка		Танцевальн ые шаги		Гибкост ь		Статическ ое равновеси е		Уровень усвоения программ ы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

### **Материально-технические условия для реализации программы:**

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный);
- степ-доска на каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- спортивная форма (костюмы для выступлений);
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки;  музыкальный центр;  аудиозаписи.

### **Список литературы:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.-М.: Рольф 1999.- 272с., с илл.  
Богаткова Л. И мы танцуем,- М.: Дет.лит. 1961.- 206с.
2. Белова Т.А.«Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7;
3. Буц Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц. Изд. 2-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 176с.6 ил.
4. Варакина Т.Т. Упражнение с предметами/Т.Т. Варакина.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 184с.: ил.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», Линка-Пресс, 2000;
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2012.

7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
8. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1989.-175с.: ил.
9. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя /Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе.-2-е изд.исп.и доп.-М.: Просвещение, 2004. – 176 с., ил., нот.
10. Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ./Т.В. Прутова, А.Н. Беликова.- М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009 год-256 с., ил.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	Сентябрь			<p>1-Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств</p> <p>2-Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)</p> <p>3-Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>4-Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.</p>	4	Степ - аэробика ознакомительное	Спорт. зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	октябрь			<p>1-Совершенствовать комплекс №1</p> <p>2-Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>3- Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Закрепление изученных шагов, Составление небольших комбинаций</p>	4	«Раз ступенька, два ступеньк»	улица	Показ, объяснение, похвала, поощрение

1-4	ноябрь			1-Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2- Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3-Разучивание новых шагов. 4-Отработка выученных комбинаций.	4	Базовые шаги  «Степ – тач»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	декабрь			1-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2-Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3-Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4-Развивать умения твердо стоять на степе	4	Базовые шаги  «Бейсик – степ»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	январь			1-Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2-Закреплять ранее изученные шаги. 3-Разучить новый шаг 4-Развивать выносливость, гибкость.	4	Базовые шаги«Ви - степ»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	февраль			1-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2-Продолжать закреплять степ шаги. 3-Учить реагировать на визуальные контакты 4-совершенствовать точность движений.	4	«Раз, два повтори»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	март			1-Разучить комплекс №4 2-Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3-Разучивание связок из нескольких шагов 4- Развивать	4	Базовые шаги  «Степ- ап»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение

				ориентировку в пространстве				
1-4	апрель			1-Совершенствовать комплекс №4 2-Разучивание прыжков 3-Упражнять в сочетании элементов 4-Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	4	Базовые шаги «Степ-захлест»	улица	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	май			1-Закреплять разученное 2-развивать умение действовать в общем темпе 3-Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 4-Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	4	Базовые шаги «Шаг-колени»	улица	Показ, объяснение, похвала, поощрение

