

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 4  
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 110 от « 31 » августа 2023 г.

С. А. Соловьева  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
подпись

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Задорный шаг»

(с элементами дистанционного обучения)

Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок обучения: 8 месяцев

**Разработчик**  
**Педагог дополнительного образования,**  
инструктор по физической культуре ГБДОУ  
детского сада № 33 Кировского района  
Санкт-Петербурга  
высшей квалификационной категории  
**Корчевская Виктория Игоревна**



Санкт-Петербург 2023 год

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Направленность .....	4
Актуальность и отличительные особенности .....	4
Адресат программы .....	6
Возрастные психофизические особенности развития .....	6
Цель и задачи Программы .....	7
Условия реализации Программы .....	8
Форма организации и режим проведения .....	8
Материально-техническое обеспечение Программы .....	9
Кадровое обеспечение .....	9
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	10
I. Целевой раздел .....	10
Основные задачи .....	10
Задачи дистанционного обучения .....	10
Основы знаний .....	11
Формы работы .....	11
Принципы работы: .....	11
Методы работы: .....	11
Поддержка детской инициативы .....	12
Взаимодействие с родителями (очное и дистанционное) .....	12
Ожидаемые результаты .....	13
II. Содержательный раздел .....	13
Планирование и проектирование образовательного процесса .....	13
Комплексно-тематическое планирование .....	14
III. Организационный раздел .....	17
Расписание занятий .....	17
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	17
Формы контроля .....	17
Система контроля результативности (мониторинг) .....	17
Методические материалы .....	17
ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Задорный шаг» для детей 3-4 лет разработана на основе программы «Топ-топ», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Задорный шаг» для детей 3-4 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

### **Нормативно-правовые основы разработки Программы:**

Основные характеристики программы Федеральны1й закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75).

Порядок проектирования Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47, ст.75).

Условия реализации Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; ст. 15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75).

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 Об утверждении санитарно-правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Конвенция развития дополнительного образования детей /

распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Организация  
образовательного  
процесса

Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

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

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

### **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность и отличительные особенности**

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 взрослого человека 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.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с

детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие с дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

#### **Структурная основа программы по степ-аэробике «Задорный шаг»:**

- Основы знаний
- Учебно-практический материал
- Требования к уровню подготовленности занимающихся
- Материально-техническое обеспечение

#### **Характеристика разделов Программы**

**Основы знаний** - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

**Учебно-практический материал** включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами степ – аэробики, которые представлены в различных разделах программы.

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Раздел «Требования к уровню подготовленности занимающихся» включает в себя требования по освоению знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны уметь...») и развитие двигательных способностей («должны демонстрировать...»). Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по степ-аэробике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения и специальные тесты.

Раздел «Материально-техническое обеспечение процесса обучения» определяет необходимый спортивный инвентарь, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий степ-аэробикой.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-4 лет.

### **Возрастные психофизические особенности развития**

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

#### 1. Опорно-двигательный аппарат.

К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шести летнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

#### 2. Органы дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

#### 3. Сердечно-сосудистая система.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма.

Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

#### 4. Высшая нервная деятельность.

Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

#### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.

- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

#### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

### **Условия реализации Программы**

#### **Форма организации и режим проведения**

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся на степ-платформах должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПином 2.4.3648 – 20 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).



Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

#### **. Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Степ-платформа.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.

- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеоматериалы
- ЭОР <http://xn--90ahiackbce3ab2f.xn--p1ai/eor-dopolnitelnye-obshcheobrazovatelnye-obshcherazvivayushchie-programmy>

#### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения степ-платформ и спортивного инвентаря.

#### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания степ-аэробики у детей дошкольного возраста.

### **Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции степ-платформы, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием степ-платформы;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по степ-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Задорный шаг» для детей 3-4 лет на 2023-2024 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие* (из них внеаудиторных занятий**)	29(8)
3.	Открытые и итоговые занятия	2

\* Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: «игроритмика», «строевые упражнения», «танцевальные шаги», «акробатические упражнения», «дыхательная гимнастика», «игровой самомассаж».

\*\* Предусмотрен модуль обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (из них внеаудиторных)	Режим занятий	Продолжительность занятий
8 месяцев	02.10.2023	31.05.2024	32	32(8)	1 раз в неделю	15 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### I. Целевой раздел

#### Образовательная деятельность

##### Основные задачи

- Дать представление о форме и физических свойствах степ-платформ.
- Разучить правильно вставать на степ-платформу.
- Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на степ-платформе.
- Учить детей использовать степ-платформу как предмет, ориентир, препятствие, опора.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

##### Задачи дистанционного обучения

- Оказание педагогической поддержки родителям в удаленном доступе и помощи в подборе актуальной информации.
- Вовлечение родителей (законных представителей) в учебный и воспитательный процесс, дать возможность продуктивно проводить досуг с детьми.
- Предоставить близким воспитанников возможность проявить себя осознанно,

внимательными и понимающими родителями, источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире.

### **Основы знаний**

- Характеристика и содержание степ-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях степ-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

### **Формы работы**

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
  - Игры и упражнения с речитативом;
  - Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
  - Игровые беседы с элементами движений;
  - Подвижные игры;
  - Взаимодействие с семьями детей по реализации программы (очно и дистанционно).

### **Принципы работы:**

#### **Дидактические:**

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### **Специальные:**

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **Методы работы:**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа; □ словесная инструкция.

**Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

**Поддержка детской инициативы**

**Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:**

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

**Эффективные формы поддержки детской инициативы:**

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

**Взаимодействие с родителями (очное и дистанционное)**

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние степ-аэробики на развитие дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Коррекционное воздействие степ-аэробики на опорно-двигательный аппарат у дошкольников»
Май	Открытое занятие
Октябрь-Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.
	Взаимодействие с родителями с помощью Интернет-технологий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основными шагами в степ-аэробики с техникой их выполнения <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переписка по электронной почте.</li> </ul> </li> <li>• Сменная информация на странице официального сайта</li> </ul>

**Ожидаемые результаты**

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## II. Содержательный раздел

### Планирование и проектирование образовательного процесса

При проведении занятий с детьми четвертого года жизни используются занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки.

#### Учебно-практический материал

##### 1. Степ-аэробика (общеразвивающая направленность)

- **Строевые упражнения:** построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
- **ОРУ (обще-развивающие упражнения):** без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, погремушки и т.д.), шагая на степ-платформу.
- **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченной поверхности
- **Акробатические упражнения:** группировки в приседе, лежа.
- **Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание.

- **Базовые упражнения степ-аэробике:** основные исходные положения – стоя перед платформой, сидя на платформе, лежа животом на платформе.

##### 2. Степ-аэробика (танцевально-ритмическая направленность)

- **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:** хлопки, притопы, прыжки
- **Танцевальные шаги:** «мамбо», «полька», «ча-ча-ча»
- **Базовые шаги степ-аэробике и их связки:** march (марш), **Basic step** (бэйсик степ), **Степ-ап (step-up)**

#### В степ-аэробике существует два вида шагов:

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

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

##### 3. Степ-аэробика (общеукрепляющая направленность)

- **Упражнения, направленные на развитие силы:** упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
- **Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание.

- **Упражнения на развитие выносливости:** прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе.

**4. Степ-аэробика (профилактико-корректирующая направленность)**

- **Упражнения на формирование правильной осанки:** комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на платформе, сидя на платформе).

- **Упражнения для профилактики плоскостопия:** ходьба на носках, на пятках

- **Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики:** пальчиковая гимнастика.

- **Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию:** посегментное расслабление; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

**5. Степ-аэробика (креативно-игровая направленность).**

- **Творческие и игровые задания:** упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу.

- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.

- Сюжетные занятия.

**6. Дистанционное образование.**

Методические рекомендации для родителей.

Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами степ-аэробике (инструктаж родителям рассылается за 1 календарный день до проведения внеаудиторного занятия).

Видеоматериалы с элементами степ-аэробики (видео запись занятия или ссылка на Вебинарную комнату Zoom рассылается родителям в день проведения внеаудиторного занятия).

**Комплексно-тематическое планирование**

Месяц	Неделя	Тема	Цели
октябрь	1,2	«Вместе весело шагать»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создать общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений</li> <li>• Познакомить с правилами работы со степ-платформой.</li> <li>• Учить детей использовать степ-платформу как спортивное оборудование</li> </ul>
	3,4	«На веселой дорожке»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, рук и ног.</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> <li>• Развивать координацию и гибкость</li> </ul>
	4*	«На веселой дорожке»	внеаудиторное занятие.
ноябрь	1.	«Дружные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить детей с правилами работы с со степ-платформой</li> <li>• Учить детей использовать степ-платформу как опору для занятий, безопасной постановке шага</li> <li>• Учить детей правильно шагать на степ-платформу</li> </ul>
	2.	Открытое занятие	Показать достижения воспитанников для родителей по пройденному материалу.

	3,4	«Фигуры»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить сохранять равновесие стоя на степ-платформе</li> </ul>
	4*	«Фигуры»	внеаудиторное занятие.
Декабрь	1,2	«Топ-топ топает малыш»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать знакомить детей с правилами работы с со степ-платформой</li> <li>Учить детей использовать степ-платформу как опору для занятий, безопасной постановке шага</li> <li>Учить детей правильной шагать на степ-платформу</li> <li>Учить сохранять равновесие стоя на степ-платформе</li> <li>Способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава</li> </ul>
	3,4	«Мы спортсмены»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
	4*	«Мы спортсмены»	внеаудиторное занятие.
Январь	1,2	«Веселый снежок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильно шагать на степ-платформу, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>Изучать приставные шаги в право в лево, развивать координацию и ориентировку в пространстве</li> <li>Учить детей выполнять танцевальный шаг</li> </ul>
	3,4	«Цирковые лошадки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучать танцы с элементами степ-аэробики под песню “Что такое доброта?”, «Молодая лошадь»</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
	4*	«Цирковые лошадки»	внеаудиторное занятие.
Февраль	1,2	«Паровоз букашка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильно шагать на степ-платформу.</li> <li>Изучать одновременную работу рук и ног, формировать навык правильной осанки</li> </ul>
	3,4	«Молодая лошадка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повторение танца «Молодая лошадь»</li> <li>Изучение нового танца «Васильковая страна»</li> </ul>
	4*	«Молодая лошадка»	внеаудиторное занятие.
Март	1, 2	«Топ-топ топает малыш»	<p>Продолжать учить детей правильно шагать на степ-платформу,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать чувство равновесия, укреплять мышцы сводов стопы; работа по профилактике плоскостопия</li> </ul>

	3,4	«Птичка невеличка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение танца «Паравоз букашка»</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
	4*	«Птичка невеличка»	внеаудиторное занятие.
Апрель	1,2	«Вместе весело шагать»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений</li> </ul>
	3,4	«Мы ребята молодцы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать чувство ритма.</li> <li>Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> </ul>
	4*	«Мы ребята молодцы»	внеаудиторное занятие.
Май	1,2	«Сказки гуляют по свету»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</li> <li>Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов.</li> </ul>
	3	«Дружные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать совершенствовать приставные шаги вперед назад, вправо влево.</li> </ul>
	4	«Наши достижения»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Наши достижения»	внеаудиторное занятие.

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног с использованием степ-платформы. Занимающиеся на степ-платформе должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**\* Внеаудиторные занятия:**

В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность.

Предусмотрен внеаудиторный модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью платформ Zoom/YouTube в режиме online. Или в режиме offline предоставляется доступ к видеоматериалам.

Родитель (законный представитель) ребенка получает ссылку и пароль для входа в Вебинарную комнату для Zoom/ YouTube конференции или доступ к видеоматериалам, за 1 календарный день до проведения внеаудиторной деятельности.



### III. Организационный раздел

Для успешной и безопасной реализации Рабочей программы созданы условия в соответствии с разделом Программы «Условия реализации Программы».

#### Расписание занятий

Количество занятий в неделю: 1

День недели	Время	Группа
Понедельник	16:00-16:15	№ 5
Вторник	16:00-16:15	№ 7

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

### ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

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

#### Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	наблюдение	2 раза в год	Октябрь-Май	Диагностическая карта

#### Методические материалы

- Спортивные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методическое пособие: «Степ-аэробика для дошкольников» И.Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально-игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.
- Видео и аудио материалы по программе «Топ-топ»
- Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.

## ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально -оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
7. Никанорова Т.С. Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) //Воронеж2007
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М., 2012г.
9. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.