

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: 6-7 лет

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 .....	2
Направленность .....	4
Актуальность и отличительные особенности .....	4
Адресат программы .....	5
Возрастные психофизические особенности развития .....	6
Цель и задачи Программы .....	7
Условия реализации Программы .....	8
Форма организации и режим проведения .....	8
Материально-техническое обеспечение Программы .....	8
Кадровое обеспечение .....	9
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	10
I. Целевой раздел .....	10
Основные задачи .....	10
Задачи дистанционного обучения .....	10
Основы знаний .....	10
Формы работы .....	10
Принципы работы: .....	10
Методы работы: .....	11
Поддержка детской инициативы .....	11
Взаимодействие с родителями (очное и дистанционное) .....	12
Ожидаемые результаты .....	12
II. Содержательный раздел .....	12
Планирование и проектирование образовательного процесса .....	12
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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Задорный шаг» для детей 6-7 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 6-7 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                      Федеральный 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.

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).

Организация образовательного процесса

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).

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, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь 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

#### **Адресат программы**

#### **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.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 6-7 лет.

### **Возрастные психофизические особенности развития**

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### **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**

- Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Знает свойства и функции платформы, правила безопасности на занятиях по степ-аэробике, владеет приемами само-страховки.
- Знает основы личной гигиены, понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Знает основы здорового образа жизни и влияние степ-аэробикой на организм.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения
- Умеет ритмично двигаться в различном музыкальном темпе. Ребенок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Умеет выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Умеет выполнять ритмические танцы и творческие задания.
- Владеет техникой базовых шагов, согласно программе своего года обучения
- Выполняет упражнения на развитие физических качеств.
- Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Задорный шаг» для детей 6-7 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	Режим занятий	Продолжительность занятий
8 месяцев	02.10.2023	31.05.2024	32	32 (8)	1 раз в неделю	30 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 осознанными, 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 общение 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</li> <li>• Переписка по электронной почте.</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**

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу выполняет различные связки шагов на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

## Учебно-практический материал

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

• **Строевые упражнения:** Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты.

• **ОРУ (общеразвивающие упражнения):** стоя на платформе с предметами и без; сидя на платформе без предметов и с предметами; прыжковые и беговые упражнения с предметами в руках и без них.

• **Упражнения в равновесии:** равновесие в положении стоя на одной ноге на платформе руки в стороны, равновесие в положении лежа животом на платформе руки в стороны.

• **Акробатические упражнения:** группировки в приседе, седе, лежа на платформе

• **Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.

• **Базовые упражнения степ-аэробики:** 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. Выполнение ритмических заданий в комплексе.

• **Танцевальные шаги:** выполнение ранее изученных шагов на платформу «мамбо», «ча-ча-ча», «полька»

• **Базовые шаги степ-аэробики и их связки:** march (марш); степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот, basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - шагая на степ, степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком, шаг-колени - правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу, шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем), шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени), ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа, бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

• Выполнение шагов в различных соединениях и связках.

### 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; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.

### 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 и пятках; сидя на платформе разведение и сведение носков, пяток.
  - **Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики:** пальчиковая гимнастика.
  - **Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию:** по сегментное 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. Творческие задания.
  - Эстафеты.
  - Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
  - Сюжетные занятия.

#### 6. Дистанционное образование.

Методические рекомендации для родителей.

Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами степ-аэробики (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	«Топ-топ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о форме и физических свойствах степ-платформы; Познакомить с правилами работы на степ-платформе.</li> <li>• Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> </ul>
	3, 4	«Веселые шаги»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить шаги на степ - платформах.</li> <li>• Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)</li> <li>• Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>• Развивать мышечную силу ног</li> <li>• Закреплять умение работать в общем темпе</li> <li>• С предметами - мелкими мячами.</li> </ul>
	4*	«Веселые шаги»	Внеаудиторное занятие
ноябрь	1, 2	«Веселая зарядка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить шаги на степ - платформах</li> <li>• Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> </ul>

	3	«Маленькие гномы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>• Укреплять дыхательную систему.</li> <li>• Развивать уверенность в себе.</li> </ul>
	4	Открытое занятие	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Маленькие гномы»	Внеаудиторное занятие
Декабрь	1, 2	«Про веселого кота»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить шаги на степ - платформах</li> <li>• Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>• Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>• Укреплять дыхательную систему.</li> <li>• Развивать уверенность в себе.</li> </ul>
	3, 4	«Солнышко лучистое»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец "Солнышко лучистое"</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
	4*	«Солнышко лучистое»	Внеаудиторное занятие
Январь	1, 2	«Чуки-брики, тара-ра-ра»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>• Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</li> </ul>
	3, 4	«Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>• Развивать умения твердо стоять на степе</li> <li>• Разучивание танца "Чунга-чанга"</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
	4*	«Чунга-чанга»	Внеаудиторное занятие
Февраль	1, 2	«Ночные страхи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>• Учить реагировать на визуальные контакты</li> </ul>
	3, 4	«Танцуют все»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать точность движений</li> <li>• Развивать быстроту.</li> <li>• Совершенствовать танец</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
	4*	«Танцуют все»	Внеаудиторное занятие
Март	1, 2	«Я и ты, ты и я»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> <li>• Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>• Совершенствовать разученные шаги.</li> </ul>

	3, 4	«Дети, Музыка и танцы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>• Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>• Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>• Разучивание связок из нескольких шагов.</li> <li>• Разучивать танец "Мы маленькие звезды"</li> </ul>
	4*	«Дети, Музыка и танцы»	Внеаудиторное занятие
Апрель	1, 2	«Ходит медвежонок по гостям»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</li> <li>• Упражнять в сочетании элементов</li> <li>• Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> </ul>
	3, 4	«Танец под дождем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>• Повторение танца</li> </ul>
	4*	«Танец под дождем»	Внеаудиторное занятие
Май	1, 2	«Игра с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать танцевальные и базовые шаги.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Развивать ловкость, координацию</li> </ul>
	3	«Солнечные зайчики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение изученных танцев</li> <li>• Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности</li> </ul>
	4	«Волшебный мир»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Волшебный мир»	Внеаудиторное занятие

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на степ-платформе. 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	16:20 – 16:50	№ 4
Вторник	16:20 – 16:50	№ 1

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 6-7 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. – СПб . Детство-пресс., 2000.