

Оглавление

1. Пояснительная записка……………………………………………… 3
2. Учебный план и календарно-тематический график……………… 22
3. Содержание образовательной программы………………………… 24
4. Ожидаемые результаты освоения программы………………………35
5. Контрольно-измерительные материалы………………………… 36
6. Список литературы……………………………………………… 38
7. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным Законом “Об образовании в Российской Федерации’ №273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
* Постановление Правительства № 527-п от 17.07.2018 г. "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей";
* Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 “О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 г. № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ярославской области”.

**Актуальность программы**

Одна из актуальных проблем нашего времени – это сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития в дошкольном возрасте, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Нормальное психофизическое развитие старшего 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. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика.

**Новизна, отличительные особенности программы**

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику и ритмическую гимнастику.

Утренняя гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечнососудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за пределы аэробной зоны. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин., танцевальные — до 150, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) — до 160 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Описанные выше формы оздоровительной физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно — аэробика.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же носит профилактический характер.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, элементы ориентировки в пространстве, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Индивидуальные снаряды-степы делают занятия аэробикой более насыщенной и интересной для детей.

**Направленность программы:** программа представляет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** укрепить здоровье детей, повысить сопротивление организма.

**Задачи:**

Обучающие задачи:

* Формировать начальные представления об аэробике, овладение основами аэробики;
* Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ-платформах;
* Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

Развивающие задачи:

* Развивать внимание, память;
* Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, координацию движений;
* Развивать двигательные способности детей.

Задачи воспитания:

* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание.

**Принципы и подходы к реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (далее – Программа) разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

1. Построение образовательной деятельности по обучению аэробике на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений в процессе обучения аэробике;
3. Сотрудничество с семьями воспитанников в различных формах образовательной деятельности;
4. Поддержка инициативы детей в физкультурно-оздоровительной деятельности;
5. Формирование познавательных интересов в физкультурно-оздоровительной деятельности;
6. Приобщение детей к физической культуре через обучение основам аэробики.

**Возрастные и иные особенности**

У дошкольников от 5 до 6 лет становая сила увеличивается вдвое. Улучшаются показатели быстроты. Изменяются показатели общей выносливости. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Можно от­метить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменны­ми — замечается тенденция к их росту.

Современные дети в сред­нем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в пси­хическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

В этом возрасте высокой степени развития достигает не­произвольное внимание. Одновременно начинает формиро­ваться и произвольное (преднамеренное) внимание, кото­рое возникает в процессе биологического развития ребенка и под влиянием воспитательной работы с ним. Устойчи­вость внимания у детей непродолжительна. Они часто отвлекаются, поскольку не могут преднамеренно поддер­живать внимание в течение длительного времени.

Утомление — главный враг внимания. Особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти — он уста­нет очень скоро, прыгать — тоже, сидеть — он также уста­нет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая»1. К концу до­школьного возраста ребенок приобретает некоторый опыт в управлении вниманием, что является одним из показате­лей его готовности к обучению.

Характерной особенностью мышления дошкольников является конкретность (образность). Поэтому при обуче­нии детей движениям словесные указания следует подкреплять наглядным показом. У детей 3—5 лет наглядное обучение усваивается лучше, чем словесное. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) значительно повышается роль слова в регулировании действий ребенка. Поэтому словесные указания для детей этой возрастной группы на­чинают определять не только близкие и понятные им зада­чи, но также и способы их осуществления.

Детям прежде всего присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длитель­ное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи называют этот период от пяти до семи лет « возрастом двигательной расточительности».

**Количество и категория обучающихся**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Наполняемость учебной группы (возраст 5-6 лет) 7-12 человек.

**Продолжительность обучения**

Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения (сентябрь-май)

Общее количество часов: 35 часов

Реализация программы осуществляется в МДОУ «Детский сад № 155»

**Условия реализации программы**

**Организационные условия:**

Реализация программы осуществляется за рамками ООП МДОУ «Детский сад № 155» на платной основе в форме дополнительного образования.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Материально-технические условия реализации программы:**

• Спортивный зал

• Степ-платформа на каждого ребёнка

• Музыкальное сопровождение

• Спортивная форма

• Спортивный инвентарь

• Атрибуты для сюжетных номеров.

**Кадровые:**

Автор-составитель программы Копылова Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования.

**Методическое обеспечение программы**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень разделов программы** | **Форма занятия/ Формы организации учебного процесса** | **Используемые методы и технологии** | **Дидактическое оснащение, оборудование** | **Форма подведения итогов** |
| Сентябрь.  1.Введение в степ-аэробику. | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесберега-ющие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровая. |
| 2.Разучивание простых аэробных шагов (бэйсик-степ, степ-ап, степ-тач) | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - повторения. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесберега-ющие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 3.Силовая тренировка | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр  -мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесберега-ющие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровая. |
| Октябрь.  1.Комплекс 1 | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - усложнения. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр  - теннисные мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесберега-ющие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровая. |
| 1.Игровое занятие | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - усложнения. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Ноябрь.  1.Комплекс «Sweet by psyco» | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  -усложнения. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесберега-ющие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 1.Силовая тренировка с использованием мячей | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр  - мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Декабрь  1.Комплекс «Manana» | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  -метод блоков. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 1.Здоровая спина | Групповое занятие  Коллективная и индивидуальная | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Январь  1.Обобщающие занятия | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - повторения.  Технологии:  - здоровьесб-ерегающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| 1.Силовая тренировка с использованием мячей | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр  - мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбере-гающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Февраль  1.Комплекс «Rock it» | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - усложнения. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Технологии:  - здоровьесбере-гающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Коллективная и индивидуальная |
| 1.Игровое занятие | Групповое занятие  Коллективная и индивидуальная | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Технологии:  - здоровьесбере-гающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Март  1.Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - калифорнийский стиль. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр  - мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 1.Силовая тренировка с использованием мячей | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - усложнения. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр  - мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Апрель  1.Комплекс «Con Calma» | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - метод блоков. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 1. Силовая тренировка, игровое занятие | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкал-ный носитель  - музыкаль-ный центр  - мячи | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| Май  1.Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it») | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - повторения.  Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| 1.Обобщающее занятие (Комплекс 3).  Итоговая диагностика. | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - наблюдение | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбере-гающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 1.Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma»).  Итоговая диагностика. | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия);  - наблюдение. | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |
| 1.Игровое занятие. | Групповое занятие | Методы:  - Словесные (рассказ, объяснение);  - Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);  - Практические (выполнение двигательного действия). | - степ-платформа  - музыкаль-ный носитель  - музыкаль-ный центр | Рефлексия |
| Коллективная и индивидуальная |
| Технологии:  - здоровьесбе-регающие;  - индивидуально – дифференцированного обучения;  - разноуровневого обучения;  - игровые. |

**II Учебно- тематический план и календарно-тематический график**

Занятия проводятся 1 раз в неделю с сентября по май. Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего 35. Всего часов 35.

**Объем образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **I модуль** | | | | |
|  |  | **Академиический час** | **Фактический час** | **Всего**  **занятий** |
| **Сентябрь** | Введение в степ-аэробику | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей | **1** | **0,5** | **1** |
| **Октябрь** | Комплекс 1 | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Игровое занятие | **1** | **0,5** | **1** |
| **Ноябрь** | Комплекс «Sweet by psyco» | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей | **1** | **0,5** | **1** |
| **Декабрь** | Комплекс «Manana» | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Здоровая спина | **1** | **0,5** | **1** |
| **Январь** | Обобщающее занятие («Sweet by psyco», «Manana») | **1** | **0,5** | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс 1, повторение шагов) | **1** | **0,5** | **1** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей. | **1** | **0,5** | **1** |
| **Февраль** | Комплекс «Rock it» | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Игровое занятие | **1** | **0,5** | **1** |
| **Март** | Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей | **1** | **0,5** | **1** |
| **Апрель** | Комплекс «Con Calma» | **3** | **1,5** | **3** |
|  | Силовая тренировка, игровое занятие | **1** | **0,5** | **1** |
| **Май** | Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it») | **1** | **0,5** | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс 3).  Итоговая диагностика. | **1** | **0,5** | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma»).  Итоговая диагностика. | **1** | **0,5** | **1** |
|  | Игровое занятие | **1** | **0,5** | **1** |
|  | **Итог** | **35** | **17,5** | **35** |

**Календарно-тематический график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  | Введение в степ-аэробику | **3** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей | **1** |
|  | Комплекс 1 | **3** |
|  | Игровое занятие | **1** |
|  | Комплекс «Sweet by psyco» | **3** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей | **1** |
|  | Комплекс «Manana» | **3** |
|  | Здоровая спина | **1** |
|  | Обобщающее занятие («Sweet by psyco», «Manana») | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс 1, повторение шагов) | **1** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей. | **1** |
|  | Комплекс «Rock it» | **3** |
|  | Игровое занятие | **1** |
|  | Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей | **3** |
|  | Силовая тренировка с использованием мячей | **1** |
|  | Комплекс «Con Calma» | **3** |
|  | Силовая тренировка, игровое занятие | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it») | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс 3).  Итоговая диагностика. | **1** |
|  | Обобщающее занятие (Комплекс «Con Calma»).  Итоговая диагностика. | **1** |
|  | Игровое занятие | **1** |
|  | **Итог** | **35** |

**III. Содержание образовательной программы**

**Календарно-тематическое планирование**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема** | **Задачи** |
| 1 неделя | Введение в степ – аэробику | *Теория:* Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.  Введение в степ – аэробику, объяснение правил безопасности при работе со степ – платформой. |
| 2 неделя | Введение в степ – аэробику | *Теория:* Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.  Разучивание аэробных шагов (бэйсик – степ, степ – ап, степ-тач) |
| 3 неделя | Введение в степ – аэробику, игры с использованием степ – платформы | *Теория:* Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.  Разучивание аэробных шагов (шаг – колено, захлест, кик – ап).  Развивать равновесие, выносливость.  Развивать ориентировку в пространстве.  Разучить подвижную игру «Цирк» с использованием степ – платформ.  *Практика:* Повторение шагов бэйсик – степ, степ – ап, степ-тач. |
| 4 неделя | Силовая тренировка с мячами | *Практика:*Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.  Повторить базовые шаги степ – аэробики.  Выполнить комплекс силовых упражнений с использованием мячей. |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | Комплекс 1 | *Теория:* Развивать мышечную силу ног и пресса.  Разучить Комплекс 1.  Развивать память. |
| 2 неделя | Комплекс 1 | Развивать умение работать в общем темпе.  *Практика :*Совершенствовать Комплекс 1. |
| 3 неделя | Комплекс 1 | *Практика:* Закрепить Комплекс 1.  Выполнение упражнений с предметами - мелкими мячами. |
| 4 неделя | Игровое занятие | *Теория:* Разучить игры: «Бездомный заяц», «А я еду».  *Практика:* Закрепить правила игры «Цирк» с использованием степ – платформ.  Укреплять дыхательную систему.  Развивать выносливость. |
| **НОЯБРЬ** | | |
| 1 неделя | «Sweet by psyco» | *Теория:* Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.  Разучить комплекс «Sweet by psyco». |
| 2 неделя | «Sweet by psyco» | Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость.  *Практика:* Совершенствовать комплекс «Sweet by psyco». |
| 3 неделя | «Sweet by psyco» | *Практика :*Продолжать развивать уверенность в себе.  Закрепить комплекс «Sweet by psyco». |
| 4 неделя | Силовая тренировка с использованием мячей | *Практика:* Повторить комплекс 1.  Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.  Развивать силу и гибкость.  Выполнять упражнения с использованием мячей. |
| **ДЕКАБРЬ** | | |
| 1 неделя | Комплекс «Manana» | *Теория :* Разучить комплекс «Manana».  Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость.  Развивать дыхательную систему.  Разучить игру «Пустое место» с использованием степ-платформ.  Развивать ориентировку в пространстве. |
| 2 неделя | Комплекс «Manana» | *Практика:* Совершенствовать комплекс «Manana».  Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. |
| 3 неделя | Комплекс «Manana». | *Практика:* Закрепить Комплекс «Manana».  Развивать силу, гибкость, ловкость. |
| 4 неделя | Здоровая спина. | *Практика:*Повторить Комплекс 2.  Выполнять упражнения с использованием степ-платформ для формирования правильной осанки. |
| **ЯНВАРЬ** | | |
| 2 неделя | Обобщающее занятие. | *Практика :*Повторить Комплекс «Sweet by psyco» и Комплекс «Manana».  Развивать ловкость, силу, гибкость, выносливость.  Развивать память. |
| 3 неделя | Обобщающее занятие. | *Практика:* Повторить Комплекс 1.  *Теория :*Разучить новые шаги (шаг- бэк, шаг-колено,бэйсик-овер).  Развивать творческое мышление (придумать свой шаг) |
| 4 неделя | Силовая тренировка с использованием мячей. | *Практика:* Развивать силу, гибкость, ловкость. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | |
| 1 неделя | Комплекс «Rock it» | *Теория:* Разучить Комплекс «Rock it».  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  Развивать память. |
| 2 неделя | Комплекс «Rock it» | *Практика:* Повторить Комплекс «Rock it».  Повторить шаги (шаг- бэк, шаг-колено,бэйсик-овер).  Развивать выносливость, равновесие, гибкость, ловкость. |
| 3 неделя | Комплекс «Rock it» | *Практика:* Закрепить Комплекс «Rock it».  Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.  Развивать память. |
| 4 неделя | Игровое занятие | *Практика:* Развивать выносливость, ловкость, гибкость.  Подвижные игры с использованием степ – платформ: «Бездомный заяц», «Цирк», «А я еду».  Упражнения на гибкость с использованием степ – платформ. |
| **МАРТ** | | |
| 1 неделя | Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей | *Теория:* Разучить Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей.  Развивать память.  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. |
| 2 неделя | Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей | *Практика:* Повторить Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей.  Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы. |
| 3 неделя | Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей | *Практика:* Закрепить Комплекс 3 с использованием степ – платформ и мячей.  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. |
| 4 неделя | Силовая тренировка с использованием мячей | *Практика:* Развивать силу и гибкость.  Выполнять упражнения с использованием мячей. |
| **АПРЕЛЬ** | | |
| 1 неделя | Комплекс «Con Calma» | *Теория:* Разучить Комплекс «Con Calma».  Развивать память.  Развивать выносливость, ловкость, гибкость. |
| 2 неделя | Комплекс «Con Calma» | *Практика:* Повторить Комплекс «Con Calma».  Развивать равновесие, выносливость.  Повторить базовые шаги степ – аэробики. |
| 3 неделя | Комплекс «Con Calma» | *Практика:* Закрепить Комплекс «Con Calma».  Формировать у детей навыки выступления на публике: самостоятельный показ упражнений для всей группы.  Развивать творческое мышление. |
| 4 неделя | Силовая тренировка, игровое занятие | *Практика:* Развивать ориентировку в пространстве.  Подвижные игры: «Пустое место», «А я еду».  Выполнять силовые упражнения с использованием мячей и степ-платформ.  Развивать силу и гибкость. |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | Обобщающее занятие (Комплекс «Rock it») | *Практика:* Повторить Комплекс «Rock it».  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. |
| 2 неделя | Обобщающее занятие (Комплекс 3).  Итоговая диагностика. | *Практика:* Повторить Комплекс 3.  Развивать память.  Развивать выносливость, ловкость, гибкость.  Провести мониторинг результатов по освоению программы. |
| 3 неделя | Обощающее занятие (Комплекс «Con Calma»).  Итоговая диагностика. | *Практика:* Повторить Комплекс «Con Calma».  Развивать выносливость, ловкость, гибкость.  Формировать уверенность в себе.  Провести мониторинг результатов по освоению программы. |
| 4 неделя | Игровое занятие. | *Практика:* Повторить подвижные игры «Бездомный заяц», «Пустое место», «А я еду», «Робот».  Развивать силу, ловкость, выносливость, гибкость.  Развивать дыхательную систему. |

**Структура занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Части занятий | Длительность |
| Разминка (различные разновидности ходьбы, логоритмические упражнения) | 5 минут |
| Основная (аэробная) | 15 - 20 минут |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие. | 5 минут |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 5 минут |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

-повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**Содержание программы**

**Сентябрь.**

**Неделя 1,2.** Введение в степ-аэробику. Знакомство детей со степ-платформой. Объяснение правил безопасности при работе с платформой. Дети учатся слышат музыку и двигаться в такт ей. С детьми прорабатывается техника восхождения на платформу и спуска с нее. Разучиваются простейшие аэробные шаги (бэйсик-степ, степ-ап, степ-тач).

**Неделя 3.** Продолжать разучивать с детьми аэробные шаги (шаг-колено, захлест, кик-ап). Повторить шаги, разученные ранее (бэйсик-степ, степ-ап, степ-тач).

Продолжать акцентировать внимание на технике безопасности. Продолжать учить слышать музыку и выполнять движения в такт ей.

Развивать равновесие и выносливость, ориентировку в пространстве. Разучить игру «Цирк» с использованием степ-платформ.

**Неделя 4.** После разминки выполняется повторение базовых шагов степ-аэробики, разученных ранее.

После аэробной части дети берут коврики и мяи. Развивать силу путем выполнения силовых упражнений с использованием мячей.

**Октябрь.**

**Неделя 1.** После разминки начать разучивание Комплекса 1 (комплекс состоит из шагов степ-аэробики). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

**Неделя 2.** После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс 1. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

**Неделя 3.** После разминки под музыку повторяется Комплекс 1. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Дети берут теннисные мячи, выполняют самомассаж.

**Неделя 4.** Детям объясняются правила безопасности во время подвижных игр с использованием степ-платформ.

Повторяются правила игры «Цирк», игра проводится несколько раз.

Объяснить детям правила игры «Бездомный заяц» с использованием степ-платформ. Игра проводится 5-7 минут, у детей развивается ловкость и выносливость.

Далее дети ставят степы в круг. Объясняются правила игры «А я еду». Игра проводится в течение 5 минут.

**Ноябрь.**

**Неделя 1.** После разминки несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Далее начать разучивание Комплекса «Sweet by psyco» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

**Неделя 2.** После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Sweet by psyco» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

**Неделя 3.** После разминки под музыку повторяется Комплекс «Sweet by psyco» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

**Неделя 4.** После разминки сразу под музыку повторяется Комплекс 1.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Дети берут мячи и коврики. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости

**Декабрь.**

**Неделя 1**. После разминки начать разучивание Комплекса «Manana» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики и танцевальных движений). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

Разучить игру «Пустое место» с использованием степ-платформы. У детей развивается выносливость, ловкость и ориентировка в пространстве.

**Неделя 2.** После разминки несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Далее без музыки и по частям повторяется Комплекс «Manana» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

**Неделя 3**. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Manana» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

**Неделя 4.** После разминки сразу под музыку повторяется комплекс «Sweet by psyco» .

Затем дети берут коврики и выполняют упражнения для формирование правильной осанки.

Дети берут массажные мячи и выполняют упражнения для укрепления свода стопы и самомассаж.

**Январь.**

**Неделя 2**. После каникул проводится обобщающее занятие. Детям предлагается вспомнить ранее разученные комплексы.

После разминки без музыки повторяется комплекс «Sweet by psyco». Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Без музыки повторяется Комплекс «Manana» . затем выполняется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

**Неделя 3**. После разминки без музыки повторяется Комплекс 1. Затем комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Далее разучиваются новые аэробные шаги (шаг-бэк, шаг-колено, бэйсик-овер).

Детям дается время и предлагается придумать свой шаг. Затем эти шаги демонстрируются всем (по желанию).

**Неделя 4.** После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

**Февраль.**

**Неделя 1.** После разминки начать разучивание Комплекса «Rock it» (комплекс состоит из шагов степ-аэробики и танцевальных движений). У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

**Неделя 2.** После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс «Rock it» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Повторить ранее разученные шаги (шаг-бэк, шаг-колено, бэйсик-овер).

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

**Неделя 3**. После разминки под музыку повторяется Комплекс «Rock it» . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

**Неделя 4.** После разминки повторяются правила игры «Цирк», игра проводится несколько раз.

Напомнить детям правила игры «Бездомный заяц» с использованием степ-платформ. Игра проводится 5-7 минут, у детей развивается ловкость и выносливость.

Далее дети ставят степы в круг. Вспоминаются правила игры «А я еду». Игра проводится в течение 5 минут. Дети берут массажные мячи. Выполняются упражнения для укрепления свода стопы и самомассаж. Дети берут коврики. Выполняются упражнения для развития гибкости.

**Март.**

**Неделя 1.** После разминки начать разучивание Комплекса 3 с использованием степ-платформ и мячей. У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

**Неделя 2**. После разминки без музыки и по частям повторяется Комплекс 3. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

**Неделя 3.** После разминки под музыку повторяется Комплекс3. Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

**Неделя 4.** После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

**Апрель.**

**Неделя 1.** После разминки начать разучивание Комплекса «Con Calma» с использованием степ-платформ. У детей развивается координация, мышечная сила ног и пресса, память, умение выполнять движения в такт музыке.

**Неделя 2**. После разминки без музыки и по частям повторяется комплекс «Con Calma» Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Учить детей выполнять движения под музыку, в общем темпе.

**Неделя 3.** После разминки под музыку повторяется . Определяются «слабые» моменты, прорабатываются детально без музыки. Затем под музыку комплекс повторяется несколько раз.

Далее несколько детей вызываются по одному к степ-платформе преподавателя. Им дается задание показать какой-либо шаг из аэробики, остальные дети корректируют, повторяют.

**Неделя 4.** После разминки и повторения шагов, разученных на прошлом занятии, дети берут мячи и ковры. Выполняются упражнения для развития силы и гибкости с использованием мячей. Выполняется самомассаж.

Затем повторяются правила игры «Пустое место», игра проводится несколько раз.

Далее дети ставят степы в круг. Вспоминаются правила игры «А я еду».

Игра проводится в течение 5 минут.

**Май.**

**Неделя 1.** В последний учебный месяц проводится обобщающее занятие.

Детям предлагается вспомнить ранее разученные комплексы.

После разминки без музыки повторяется комплекс «Rock it». Затем комплекс

повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

**Неделя 2**. После разминки без музыки повторяется комплекс 3. Затем комплекс

повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить комплекс.

Методом наблюдения инструктором проводится итоговая диагностика, фиксируются

результаты.

**Неделя 3.** После разминки без музыки повторяется комплекс «Con Calma». Затем

комплекс повторяется под музыку. Детям предлагается самостоятельно выполнить

комплекс.

Методом наблюдения инструктором проводится итоговая диагностика, фиксируются результаты.

**Неделя 4.** Провести заключительное игровое занятие. Получить от детей обратную связь о занятиях степ-аэробикой. После беседы проводится разминка с использованием степ-платформ.

Затем повторяются подвижные игры: «Бездомный заяц», «Пустое место», а также игры малой подвижности «А я еду», «Робот».

**IV. Ожидаемые результаты освоения программы**

• У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.

• Повысится уровень двигательной активности.

• Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

• Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1.Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика

- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;

- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;

- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;

- выразительно исполнять движения под музыку;

- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;

- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

**V. Контрольно-измерительные материалы**

Мониторинг по данной программе проводится в сентябре и мае. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Для мониторинга используется метод наблюдения. (Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.)

**Наблюдение** - это целенаправленное и планомерное восприятие явление, процесса, объекта и др, результаты которого фиксируются наблюдателем - исследователем.

**Сущность наблюдения** - точная и полная фиксация фактов с помощью всех органов чувств и имеющегося жизненного опыта, знаний и умений.

Функция наблюдения состоит в избирательном приеме сведений об изу­чаемом предмете, процессе, явлении в условиях обратной и прямой связи ис­следователя с предметом наблюдения. Преимущественно использую скрытое наблюдение, то есть не оповещаю детей о процессе.

В течение месяца (сентябрь и май) на каждом занятии выбираю мини – группу детей, за которыми веду наблюдение. Результаты записываю в дневник наблюдения, а в конце месяца делаю итоговую таблицу.

Методика диагностики взята из программы А. Н. Староверова «Детский фитнес».

Оценивается степень сформированности следующих специфических умений:

1. ребенок знает и соблюдает правила пользования степ – платформой (полностью ставит ногу, устойчив на платформе);

2. ребенок может соблюдать общий темп выполнения движений, выполняет их ритмически правильно;

3. точность выполнения основных аэробных шагов;

4. способность запомнить последовательность шагов и правильно соединить их в комбинацию;

5. ребенок может самостоятельно повторить разученную комбинацию;

6. ребенок может самостоятельно продемонстрировать какое – либо движение из разученных в течение года;

7. ребенок соблюдает правильное положение тела при выполнении упражнений (спина прямая, руки и ноги сильные, живот втянут, подбородок приподнят);

8. оценка эмоциональной составляющей: ребенок с удовольствием идет на занятие и включается в деятельность.

Критерии оценки:

0 баллов – не сформировано

1 балл – слабая сформированность

2 балла – средний уровень сформированности

3 балла – сформировано полностью

**VI. Список литературы**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
2. Иржова М. М. «Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ – аэробике) с использованием степ – платформы»
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. КартушинаМ.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.
9. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа нового поколения для дошкольных образовательных учреждений «Развитие». Л. А. Венгер, О. М. Дьяченко, Н. С. Варенцова и др.
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,  
    издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. Староверов А. Н. «Детский фитнес», Ярославль 2007 г.