Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения   
Анжеро-Судженского городского округа   
«Детский сад №10»

Принято на педагогическом совете

Протокол № 10

от «31» мая 2021г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ДС№10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Е.Рубанова

пр.№ 80 от «31» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально-гуманитарной направленности

**«Вместе весело шагать!»**

*базовый уровень*

Возраст обучающихся: 4-7лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:   
воспитатель МАДОУ «ДС №10»

Филиппова А.М.

г. Анжеро-Судженск, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  **1.1. Пояснительная записка ……………………………………………………….**  **1.2. Цель и задачи программы ……………………………………………………**  **1.3. Содержание программы ………………………………………………………**  **1.3.1. Учебно-тематический план …………………………………………….**  **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана …………………………**  **1.4. Планируемые результаты ……………………………………………………**  **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  **2.1. Календарный учебный график ……………………………………………..**  **2.2. Условия реализации программы …………………………………………..**  **2.3. Формы аттестации / контроля ………………………………………………**  **2.4. Оценочные материалы ………………………………………………………..**  **2.5. Методические материалы ……………………………………………………**  **2.6. Список литературы ……………………………………………………………..**  **ПРИЛОЖЕНИЯ ………………………………………………………………………….** | 3  3  4  4  5  15  16  17  17  17  18  20  21 |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вместе весело-шагать» по степ – аэробике, имеет социально-гуманитарную направленность и рассчитана на детей дошкольного возраста. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие и для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, укрепить нервную, дыхательную, мышечную, сердечно-сосудистую системы.

**Актуальность** использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес воспитанников к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

**Режим занятий:**

Занятия проходят 2 раза в неделю (во вторую половину дня)

**Длительность:** 20-25 минут.

**Форма организации:** групповая.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

**Задачи:**

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

- развивать координацию движений;

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

**Возраст детей:** 4-7 лет;

**Срок реализации программы:** 1 год;

**Программа состоит из реализации комплексов занятий с использование степ-платформ:**

1. Обучающие занятия, на которых детально разбираются все движения.

2. Закрепляющие занятия, на которых дети повторяют движения по несколько раз, первые повторы проводятся вместе с педагогом, а затем самостоятельно.

3. Итоговые занятия, на таких занятиях дети самостоятельно практически без помощи педагога выполняют заучивания ритма танцевальных движений со степом.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

**Средний возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Комплекс упражнений** | **Количество часов** | | | **Форма**  **аттестации/ контоля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1. | Сентябрь | Комплекс ознакомления | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 2. | Октябрь | Комплекс №2 | 9 | 1 | 8 | Наблюдение |
| 3. | Ноябрь | Комплекс № 3 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 4. | Декабрь | Комплекс №4 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 5. | Январь | Комплекс № 5 | 7 | 1 | 6 | Наблюдение |
| 6. | Февраль | Комплекс № 6 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 7. | Март | Комплекс № 7 | 9 | 1 | 8 | Наблюдение |
| 8. | Апрель | Комплекс № 8 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 9. | Май | Комплекс № 9 | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| Итоговое занятие | 1 |  | 1 | Открытый просмотр родителями |
|  |  | **Итого:** | **72** | **10** | **62** |  |

**Старший возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Комплекс упражнений** | **Количество часов** | | | **Форма**  **аттестации/ контоля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1. | Сентябрь | Комплекс ознакомления | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 2. | Октябрь | Комплекс №2 | 9 | 1 | 8 | Наблюдение |
| 3. | Ноябрь | Комплекс № 3 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 4. | Декабрь | Комплекс №4 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 5. | Январь | Комплекс № 5 | 7 | 1 | 6 | Наблюдение |
| 6. | Февраль | Комплекс № 6 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 7. | Март | Комплекс № 7 | 9 | 1 | 8 | Наблюдение |
| 8. | Апрель | Комплекс № 8 | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 9. | Май | Комплекс № 9 | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| Итоговое занятие | 1 |  | 1 | Открытый просмотр родителями |
|  |  | **Итого:** | **72** | **10** | **62** |  |

* + 1. **Содержание учебно-тематического плана**

Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20 - 25 минут, этого времени вполне хватает для того, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Упражнения для «степ – аэробики» подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

#### Сентябрь - Ознакомительный комплекс

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)



***Подготовительная часть***

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

***Основная часть***

**1.** Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.  
**2.** Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)   
**3.** Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.   
**4.** Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.   
**5.** Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.   
**6.** Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)  
**7.** Бег на месте на полу.  
**8.** Легкий бег на степе.  
**9.** Бег вокруг степа.  
**10**. Бег врассыпную.  
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  
**11.** Обычная ходьба на степе.  
**12.** Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.  
**13.** Шаг в сторону со степа на степ.  
**14.** Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  
**15.** Шаг в сторону со степа на степ.  
**16.** «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.   
**17.** То же, выполняя танцевальные движения руками.  
**18.** Упражнение на дыхание.  
**19.** Обычная ходьба на степе.  
**20.** Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.  
**21.** Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
**22.** Ходьба врассыпную с хлопками над головой.  
**23.** Шаг на степ со степа.  
**24.** Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



**25.** Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).  
**26.** Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).  
**27.** Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).  
**28.** Бег змейкой вокруг степов.  
**29.** Подвижная игра «Цирковые лошадки».  
Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.  
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.  
**30.** Упражнения на расслабление и дыхание.

**Октябрь – Комплекс № 1**.

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

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

*1* – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

*2* – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

*3* – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

*4* – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

*5 – 8* – то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

**Ноябрь – Комплекс № 2**.

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

***Подготовительная часть.***

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

***Основная часть.***

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

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

*2* – вернуться в и.п.;

*3* *– 4* – тоже в другую сторону.

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

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

*2* – и.п.;

*3 – 4* – то же в другую сторону.

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

*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;

*3 – 4* – вернуться в и.п.

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

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

*4* – вернуться в и.п.

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

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

**Декабрь – Комплекс № 3**.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.

*1 – 2* – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

*3 – 4* – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

**2.** И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

*1 – 4* – пружинить на ноге;

*5* – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

**3.** Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

**4**. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

**5**. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом)*

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

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

**Январь – Комплекс № 4.**

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

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Февраль – Комплекс № 6.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Март – Комплекс № 7.**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

**Апрель– Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

***Основная часть.***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

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

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

**Май – Комплекс № 9.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Итоговое занятие**

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колоны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг
4. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
5. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
6. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
7. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
8. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево )
9. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
10. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.
11. Махи ногами к верху, начиная с левой ноги.(4 раза)
12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.
13. Начинаем махи обеими ногами одновременно, к верху, не вставая со степа (4 раза)
14. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза), после чего продолжить подниманием рук к верху сначала влево, потом вправо (4 раза).
15. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
16. Разделились на две колоны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)
17. Встаем на свои места.
18. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.
19. Разъединились и встали каждый перед своим степом.
20. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
21. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
22. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
23. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
24. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
25. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.
26. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
27. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
28. Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
29. Шагаем вокруг степа (1 круг)
30. И махаем руками, говорим до свидания!!!!

**1.4. Планируемые результаты:**

**Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья детей;

- формирование у детей устойчивого равновесия, улучшение координаций движений;

-повышение физических качеств детей;

- формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой.

**Форма контроля:**

- ежедневное наблюдение во время занятий;

- итоговые занятия.

**Форма проведения итогов:**

-отчетное выступления воспитанников перед родителями.

**Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Каледарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», учетом требований СанПиН 2.4.1. 3648-20.

Календарный учебный график определяет сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, сроки перерывов в организации образовательной деятельности.

***Начало реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать»:*** 1 сентября 2021 г

***Окончание реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать»*** 27 мая 2022 г

***Продолжительность реализации***: 72 недели

***Перерыв в организации образовательной деятельности в форме занятий (сроки*):** с 27 мая 2022 г по 31 августа 2022 г.

***Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками****:*

04.11.2021 – День народного единства

01.01.2022 – 08.01.2020 – Новый год

23.02.2022 – День защитника Отечества

08.03.2022 – Международный женский день

01.05.2022 – 03.05.2022 – Праздник Весны и труда

09.05.2022 – 10.05.2022 – День Победы

***Сроки проведения промежуточной аттестации****:* освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

***Режим работы*** образовательной организации – пятидневная рабочая неделя.

**2.2. Условия реализации программы**

1.Соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам.

2. Музыкальная аппаратура.

3.Степ-платформы.

4.Тренировочная одежда и обувь.

**2.3. Форма аттестации/контроля**

Итоговое занятие проводится по итогу всего курса программы с целью обобщения материала, разученного за весь период обучения и представляется вниманию родителей обучающихся, как показательное.

**2.4. Оценочные материалы**

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные

варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. В – степ.

11. А – степ.

12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13. Прыжки.

14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной

системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий**. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний**. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.**Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**2.5. Методические материалы**

*Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:*

**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.

В структуре занятия выделяются 3 части: ***подготовительная, основная (аэробная), заключительная***.

Цель подготовительной части- 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. Продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

В процессе подготовительной части выполняются низкоамплитудные, изолированные движения, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в 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 подготовительной части следует основная-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.

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.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

**Основные элементы упражнений в степ – аэробике.**

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

**2.6.** **Список литературы:**

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
4. «Степ-данс» -шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
5. Степ-аэробика/ журнал «Здоровье-спорт» №2.2010.

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ**

**Задачи**:

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

**«Воздушный шар»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют

небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

**«Филин»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу…!

**«Рубим дрова»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

**«Пароход»**

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:

Ту-ту-у-у-у-у…

**«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

**«Задуй свечу»**

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

**«Задуй большую свечу»;**

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

**«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

**«Сдуем снежок»**

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

**«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с…

**«Мяч»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

**«Бегемотики»**

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

**«Дерево на ветру»**

И. п. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

**«Потягушечки»**

И. п. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ**

**Задачи**:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формирование красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

**«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

**«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит

релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

**«Медузы»**

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

**«Шалтай-болтай»**

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай Свободные махи руками.

**«Загораем»**

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем…

Загорели! Опускаем!

**«Водопад»**(фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

**«На полянке»**(Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-

муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно, как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело… (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил … (имя ребенка), приласкал … (имя ребенка). Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

**«Отдых на море»**(фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают … (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

**«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик … (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**«Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на

полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное- устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги … (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам

силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.