

Комитет образования и науки администрации Новокузнецка
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 238»
(МБДОУ «Детский сад № 238»)

ул. Грдины, д.20-А

e-mail: detsadvkz238@mail.ru

тел. 8(3843) 32-02-03

ИНН/КПП 4217023459/421701001

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023г

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31.01.2023г

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МБДОУ
«Детский сад № 238»
_____ Сепп М.А.
Приказ № 68/2-О
от 31.08.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТЕП -АЭРОБИКА»**

Возраст учащихся: 5-7лет
Срок реализации программы: 2 года
Направленность: физкультурно - спортивная

Составитель:
воспитатель
Симонова Ирина Николаевна

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

**Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы по обучению и развитию:
Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стэп-аэробика» (далее Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с нормативными документами:

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
- «Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБ ДОУ «Детский сад № 238».

Программа разработана для освоения детьми в возрасте от 5 до 7 лет.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стэп-аэробика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения содержания - стартовый.

Актуальность программы

Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Биологическая потребность в

движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

Отличительные особенности Программы

Занятия степ-аэробикой являются важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем, развития сенсорики, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения по степ – аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы – 1 год. Занятие планируется 1 раз в неделю по 1 часу (32 часа в год).

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Занятия организуются в очной форме 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: дети 5-6 лет – 25 мин, дети 6-7 лет – 30 мин.

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Образовательные

- дать возможность через движение выразить собственное восприятие ритма;
- расширять кругозор, пополнять словарный запас;
- научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- научить свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки,
- внимательность;
- развивать умение ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамики;
- развивать пространственное воображение воспитанников.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-патриотические качества;
- формировать у детей настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формировать умение работы в команде.

Содержание программы

**Учебно-тематический план
Дети 5-6 лет**

Разделы и темы программы	Количество часов	Количество часов	
	всего	теория	практика
Вводная диагностика	1	0,5	1
Комплекс «Лошадки»	1	0,5	1
Комплекс «Весёлый гном»	1	0,5	1
Комплекс «Котята и щенята»	1	0,5	1
Комплекс «Вырастем большими»	1	1	1
Комплекс «Силачи»	2	1	1
Школа мяча	2	1	2
Комплекс « Животные Африки»	2	1	2
Стретчинг «Куклы»	2	0,5	1
Комплекс «Морячки»	2	1	1
Подвижные игры	2	0,5	1
Комплекс «Быстрые ножки»	2	0,5	2
Комплекс «Лучики»	2	0,5	1
Комплекс «Море волнуется»	2	0,5	1
Акробатика	4	0,5	1
Комплекс «Транспорт»	2	0,5	1
«Яркие звездочки»	2	0,5	1
Итоговое спортивное развлечение «Спортсмены»	1	-	1
Итого	32	11	21

**Учебно-тематический план
Дети 6-7 лет**

Разделы и темы программы	Количество часов	Количество часов	
	всего	теория	практика
Вводная диагностика	1	0,5	1
Комплекс «Лошадки» с усложнением	1	0,5	1
Комплекс «Весёлый гном» с усложнением	1	0,5	1
Комплекс «Котята и щенята» с усложнением	1	0,5	1
Комплекс «Вырастем большими» с усложнением	1	1	1
Комплекс «Силачи» с усложнением	2	1	1

Школа мяча с усложнением	2	1	2
Комплекс « Животные Африки» с усложнением	2	1	2
Стретчинг «Куклы» с усложнением	2	0,5	1
Комплекс «Морячки» с усложнением	2	1	1
Подвижные игры	2	0,5	1
Комплекс «Быстрые ножки» с усложнением	2	0,5	2
Комплекс «Лучики» с усложнением	2	0,5	1
Комплекс «Море волнуется» с усложнением	2	0,5	1
Акробатика	4	0,5	1
Комплекс «Транспорт» с усложнением	2	0,5	1
«Яркие звёздочки»	2	0,5	1
Итоговое спортивное развлечение «Спортсмены»	1	-	1
Итого	32	11	21

Содержание учебно-тематического плана дети 5-6 лет

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Теория: Знакомство с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Игры на знакомство («Давай-ка познакомимся», «Назови себя, назови меня»). Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Лошадки» (1ч).

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Весёлый гном» (1ч)

Теория: Знакомство детей со степ – платформами. Беседа об истории происхождения степ – платформ, о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Котята и щенята». (1ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Клоуны» (1ч)

Теория: Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на степях (подъем, спуск, подъём с оттягиванием носка). Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Вырастем большими» (1ч)

Теория: Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Школа мяча» (2ч)

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу.

Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Животные Африки» (2ч)

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Куклы» (2ч)

Теория: Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Морячки» (2ч)

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности. **Тема:** Подвижные игры на степ – платформах (2ч) Теория. Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Быстрые ножки» (2ч)

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Лучики». Стретчинг «Быстрый ручеек»(2ч)

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет» (2ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики, с дыхательной гимнастикой и упражнениями из восточной гимнастики Дао-инь «цветочки-лепесточки». Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Хип – хоп». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранение равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс Акробатика и стретчинг (2ч)

Теория: Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике: бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

Практика: Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке. Стретчинг «Колобок». Подвижные

игры «Курочка и цыплята», «Охотники в лесу». Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Транспорт» (1ч)

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Яркие звёздочки» (1ч)

Практика: Повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Слушать музыку.

Тема: Подведение итогов. (1ч) Практика: Итоговое спортивное развлечение «Спортсмены».

Содержание учебно-тематического плана дети 6-7 лет

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Теория: 3 с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Продолжать знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Игры на знакомство («Давай-ка познакомимся», «Назови себя, назови меня»). Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Лошадки» с усилением. (1ч).

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Весёлый гном» с усилением. (1ч)

Теория: Знакомство детей со степ – платформами. Беседа об истории происхождения степ – платформ, о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Продолжать формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Повторение знакомых комбинаций движений, заучивание новых. Продолжать формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Котята и щенята» с усилением. (1ч)

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к

физкультуре. Продолжать формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Клоуны» с усилением. (1ч)

Теория: Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Вырастем большими» с усилением. (1ч)

Теория: Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Продолжать формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Школа мяча» с усилением. (2ч)

Теория: Повторение использования разных способов передачи мяча друг другу.

Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Продолжать формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Животные Африки» с усилением. (2ч)

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Куклы» с усилением. (2ч)

Теория: Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Морячки» с усилением. (2ч)

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и

сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2ч) Теория. овторение текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Быстрые ножки» с усилением. (2ч)

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Лучики». Стретчинг «Быстрый ручеек» с усилением. (2ч)

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Море волнуется». Стретчинг «Самолет» с усилением. (2ч)

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики, с дыхательной гимнастикой и упражнениями из восточной гимнастики Дао-инь «цветочки-лепесточки». Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Хип – хоп». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранение равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс Акробатика и стретчинг с усилением. (2ч)

Теория: Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике: бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

Практика: Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке. Стретчинг «Колобок». Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Охотники в лесу». Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Транспорт» с усилением. (1ч)

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Яркие звёздочки» с усилением. (1ч)

Практика: Повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Слушать музыку.

Тема: Подведение итогов. (1ч) Практика: Итоговое спортивное развлечение «Спортсмены».

Планируемые результаты

дети 5-6 лет

- умеют через движение выражать собственное восприятие музыки;
- у детей расширился кругозор, пополнился словарный запас;
- умеют слышать и соблюдать в метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умеют свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

дети 6-7 лет

- у детей развиты музыкально-ритмические навыки, внимательность;
- умеют ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- развито пространственное воображение обучающихся. Воспитательные:
- сформированы нравственно-патриотические качества;
- сформировано проявление настойчивости в достижении цели, стремлении к получению качественного законченного результата;
- умеют работать в команде.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

Форма занятий: групповая.

Наполняемость группы: 10-12 детей.

Режим проведения занятий: один раз в неделю.

Длительность и количество занятий

Возраст/ год обучения	Длительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Режим работы
5-6 лет	25 мин	1	4	32	12 часовое пребывание детей, кроме выходных и праздничных дней (07.00-19.00)

6-7 лет	30 мин	1	4	32	12 часовое пребывание детей, кроме выходных и праздничных дней (07.00-19.00)
---------	--------	---	---	----	--

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий, соответствующий санитарным нормам СанПин. Ноутбук 1 шт. шкаф для пособий и материалов, 1 шт.

Степ – платформы; мячи малого и большого размера; гантели; музыкальный центр; гимнастические коврики, скакалки, обручи.

Информационное обеспечение реализации программы: мультимедийные учебные пособия; архив видео- и аудио-материалов; репертуарные сборники Дидактическое обеспечение реализации программы: наглядные пособия; стенды с изображением разных видов спорта и степ - шагов; схемы; игровые атрибуты; игрушки.

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
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.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрога

	пол	5	6	7
10м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8

30м/с старта	со	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
		Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Ф.И. ребенка	Владение доской		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Методические материалы

Перечень средств обучения и развития и виды физических упражнений

- танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц;
- танцы с применением самомассажа;
- танцы, направленные на укрепление позвоночника;
- танцы, развивающие пластику, красоту движений;
- танцы-игры повышают эмоциональный фон детей, развивают внимание и воображение;
- спортивные танцы формируют и развивают двигательные навыки детей.
- степы на каждого ребёнка,
- спортивные коврики.
- стретчинг;
- дыхательные упражнения (разминка).

В образовательной программе используются следующие **формы** занятий:

- беседы, рассказы, объяснения;
- показ приёмов исполнения;
- практическая работа;
- мастер - классы для педагогов;
- посещение спортивных соревнований.

При обучении по данной программе используются **следующие методы**:

объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

- метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение;
- репродуктивный метод применяется для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений, обогащения знаний;
- частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;
- метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

План воспитательной работы объединения

Воспитательные задачи:

- понимание значения природы в жизни человека и формирование бережного отношения к окружающему миру;
- воспитание эмоционально – положительного отношения ребёнка к школе, желания учиться;
- развитие эмоциональной отзывчивости на обучение;
- воспитание интереса к образовательной деятельности;
- воспитание уважительное отношение к результатам детского творчества;
- формирование черт личности будущего школьника, необходимых для благополучной адаптации к школе.

Список литературы

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013
4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
5. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014
6. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2006 г.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Для обучающихся и родителей:
 1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004
 2. Сайкина Е.Е. Фирилёва Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс»: Учебное пособие СПб., 2007.
 3. Огурёнок О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. 2013. №1.
 4. Фирилёва Ж.Е. , Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.