Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3 общеразвивающего вида»

(МДОУ «Д/с №3»)

**ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА**

Педагогическим советом приказом МДОУ «Д/с № 3»

МДОУ «Д/с №3» № 01-11/82 от 27.08.2020 г.

(протокол № 6 от 27.08.2020 г.)

Дополнительная общеобразовательная программа

**«Спортивной студии «Танцевальная степ-аэробика»**

физкультурно-спортивной направленности.

Возраст воспитанников: 5 – 7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Игнатьева Оксана Юрьевна

Инструктор по физ.культуре МДОУ «Д/с № 3»

Ухта

2020 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………3
2. Учебный план……………….………………………………………………...........5
3. Календарный учебный график…………………………………………………….6
4. Календарно – тематическое планирование……………………………………....7
5. Планируемые результаты программы.…………………………………………..21
6. Комплекс организационно-педагогических условий…………………………..22
7. Список литературы……………………………………………………………….23

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

Одна из главных задач детского сада - находить и применять наиболее эффективные технологии, методы и приемы для создания полноценной здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

**Отличительные особенности Программы.** Степ-аэробика является одним из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики, обеспечивающих решение общеразвивающих и профилактических задач.  Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Групповые занятия степ-аэробикой благоприятно влияют на мотивацию, на желание физически самосовершенствоваться. Степ-аэробика проводится под музыкальное сопровождение. Музыка в степ-аэробике является не только фоном, создающим эмоциональный настрой, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом и динамикой.

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.  
Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.  
Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Программа **адресована** детям старшего дошкольного возраста без предъявления требований к физическому развитию, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности.

Важно помнить, что возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». Период *окостенения скелета* заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому малыши 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам *масса сердца* у ребенка увеличивает в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту. *Нервная система* у детей-дошкольников этого возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию. В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается *опорно-двигательный аппарат*, именно в этот период:

- т.к. не закончен процесс окостенения, кости достаточно эластичные, а мышцы пока не развиты. В данный период легко получить травму, часто наблюдаются переломы конечностей, любые нагрузки должны быть направлены исключительно на общее физическое развитие;

- необходимо строго следить за осанкой ребенка: как он ходит, сидит на столом, в какой позе рисует или читает книгу. У некоторых специалистов есть мнение, что предрасположенность к сколиозу зарождается именно в возрасте 5-6 лет;

**Объем программы и режим занятий.** Дополнительная программа «Спортивная студия «Танцевальная степ-аэробика» рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю с 1 октября по 31 мая: 31 занятие в течение учебного года. Продолжительность занятий 30 минут. В месяц не должно быть больше четырех занятий.

**Формы организации.** Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

**Цель и задачи программы**

*Цель* – сохранение и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

*Задачи*

Формировать навыки правильной осанки и правильной постановки стопы, развивать и укреплять костно-мышечную систему;

Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

Формировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, темы | Кол-во часов |
|
| 1. | **Базовые шаги.**  - Знакомство со степ-платформой  - шаг «Стэп-тач»  - шаг «Бэйсик-степ»  - шаг «Ви-степ»  - шаг «Степ-ап»  - шаг «Степ-захлест»  - шаг «Топ-ап»  - шаг «Шаг-колено»  - шаг «Крест»  - шаг «Ниап»  - шаг «Шаг-кик»  - шаг «Мамбо»  - шаг «Кни-ап»  - шаг «Шаг-бэк»  - базовые шаги в диагональном направлении | **16**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2 |
| 2. | **Композиции.**  - «Раз – прыжок, два – прыжок»  - «Барбарики»  - «Робот Бронислав»  - «Зимушка-зима»  - «Морячка»  - Итоговое занятие | **15**  2  3  3  3  3  1 |
|  | Всего | **31** |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Количество учебных недель | Сроки контрольных процедур |
| 01.10.2020 | 31.05.2021 | 31 | III-IV неделя мая |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Программное содержание** | **Материалы и оборудование** | **Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми** | **Дата проведения** | **Дата проведения (факт)** |
|  | Знакомство со степ-платформой | 1. Познакомить детей с термином «степ-аэробика», со степ-платформой.  2. Рассказать детям о пользе занятий степ-аэробикой.  3. Развивать равновесие, выносливость.  4. Развивать ориентировку в пространстве.  5. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная беседа*, *показ* степ-платформы. *Показ* видеоролика с выступлением детей.  *Объяснение* педагогом правил безопасного выполнения упражнений на степ-платформе.  *Выполнение* простых шагов (ходьба) на степ-платформе под музыку по показу педагога.  *Подвижные игры:* «Найди свое место», «Большие и маленькие», «Кто лишний».  *Упражнение на расслабление и дыхание*: «У озера». | 08.10. |  |
|  | Шаг «Стэп-тач» | 1. Познакомить детей с базовым шагом «степ-тач».  2. Формировать первоначальные навыки работы со степ-платформой, соблюдать правила безопасности.  3. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.  4. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  5. Развивать физические качества  6. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Ласточка»  *Подвижная игра*: «Цирковые лошадки»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Листопад». | 15.10. |  |
|  | Шаг «Бэйсик-степ» | 1. Познакомить детей с базовым шагом «бэйсик-степ». Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. 2. Учить сочетать движения с музыкой. 3. Продолжать учить выполнять упражнения в заданном темпе и ритме.  4. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  5. Развивать физические качества  6. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Уголок»  *Подвижная игра*: «Степ-ловишка»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Стойкий оловянный солдатик и балерина» | 22.10. |  |
|  | Шаг «Ви-степ» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «ви-степ».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Лодочка»  *Подвижная игра*: «Великаны и гномы»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Раскачивающееся дерево» | 29.10. |  |
|  | Шаг «Степ-ап» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «степ-ап».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Мостик»  *Подвижная игра*: «Иголка, нитка и оловянный солдатик»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Птички» | 05.11. |  |
|  | Шаг «Степ-захлест» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «степ-захлест».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Перочинный ножик»  *Подвижная игра*: «Займи свое место»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Ветерок» | 12.11. |  |
|  | Шаг «Топ-ап» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «топ-ап».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Стена»  *Подвижная игра*: «Перелет птиц»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Листочки» | 19.11. |  |
|  | Шаг «Шаг-колено» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «шаг-колено».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Петушок»  *Подвижная игра*: «Второй лишний»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Зимний день в лесу» | 26.11. |  |
|  | Шаг «Крест» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «крест».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Раки на тропинке»  *Подвижная игра*: «Выше ноги от земли»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Зимний вечер» | 03.12. |  |
|  | Шаг «Ниап» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «ниап».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Кошка»  *Подвижная игра*: «Баба Яга»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Сердитый ежик» | 10.12. |  |
|  | Шаг «Шаг-кик» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «шаг-кик».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Складка»  *Подвижная игра*: «Рыбалка»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Дышим тихо, спокойно и плавно» | 17.12. |  |
|  | Шаг «Мамбо» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «мамбо».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Бантик»  *Подвижная игра*: «Снежный ком»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Снежинки» | 24.12. |  |
|  | Шаг «Кни-ап» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «кни-ап».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Скрутка»  *Подвижная игра*: «Бездомный заяц»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Волшебный мешочек» | 14.01. |  |
|  | Шаг «Шаг-бэк» | 1. Познакомить детей  с базовым шагом «шаг-бэк».  Показать правильное его  выполнение. Разучивание  базового шага под счет, затем в  сочетании с музыкой.  2. Закрепить знание базовых шагов, разученных ранее.  3. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  4. Развивать физические качества  5. Способствовать формированию правильной осанки | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Шпагат»  *Подвижная игра*: «Море волнуется»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Ныряльщики» | 21.01. |  |
|  | Базовые шаги в диагональном направлении | 1. Разучивать базовые шаги в  диагональном направлении,  из угла в угол платформы.  2. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  3. Развивать физические качества  4. Способствовать формированию правильной осанки  5. Учить контролировать дыхание во время выполнения движений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Березка»  *Подвижная игра*: «Быстро в домик»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Качели» | 28.01. |  |
|  | Базовые шаги в диагональном направлении | 1.Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.  2. Добиваться правильной постановки стопы на степ-платформе.  3. Развивать физические качества  4. Способствовать формированию правильной осанки  5. Учить контролировать дыхание во время выполнения движений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная част*ь: разминка.  Повторение ранее разученных базовых шагов.  *Основная часть*: разучивание базовых шагов.  *Упражнения на растяжку*: «Верблюд»  *Подвижная игра*: «День и ночь»  *Упражнение на расслабление и дыхание:*«Дудочка» | 04.02. |  |
|  | Композиция «Раз – прыжок, два – прыжок» | 1. Учить выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.  2. Развивать физические качества  3. Продолжать учить контролировать дыхание во время выполнения движений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Мячи малого размера | *Вводная часть:* разминка с мячами малого размера  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов первой части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Самолет»  *Подвижная игра:* «Опорный прыжок»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Трубач» | 11.02. |  |
|  | Композиция «Раз – прыжок, два – прыжок» | 1. Продолжать учить правильно выполнять прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций.  2. Развивать выносливость  3. Продолжать учить контролировать дыхание во время выполнения упражнений  4. Учить самостоятельно контролировать постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Мячи малого размера | *Вводная часть:* разминка с мячами малого размера  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов второй части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Корзинка»  *Подвижная игра:* «Пингвины на льдине»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Насос» | 18.02. |  |
|  | Композиция «Барбарики» (I часть) | 1. Познакомить с композицией «Барбарики».  2. Разучивать серию шагов первой части композиции.  3. Закреплять базовые шаги.  4. Развивать физические качества  5. Продолжать учить самостоятельно контролировать постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Мячи малого размера | *Вводная часть:* разминка с мячами малого размера  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов первой части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Выпад»  *Подвижная игра:* «Кто быстрее до флажка»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Маятник» | 25.02. |  |
|  | Композиция «Барбарики»  (II часть) | 1. Разучивать серию шагов второй части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой части.  3. Учить синхронно выполнять движения под музыку.  4. Совершенствовать умение правильной постановки стопы на степ-платформе.  6. Развивать физические качества  7. Формировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Мячи малого размера | *Вводная часть:* разминка с мячами малого размера  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов второй части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Стрела»  *Подвижная игра:* «Успей найти свой степ»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Дом маленький, дом большой» | 4.03. |  |
|  | Композиция «Барбарики»  (III часть) | 1. Разучивать серию шагов третьей части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой, второй части.  3. Совершенствовать умение синхронно выполнять движения под музыку.  4. Учить выполнять композицию с соответствующим настроением, пластично и артистично.  5. Вызвать у детей положительный отклик на совместный коллективный номер  6. Развивать физические качества  7. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Гантели | *Вводная часть:* разминка с гантелями  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов третьей части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Лягушка»  *Подвижная игра:* «Мы веселые ребята»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «В гостях у сказки» | 11.03. |  |
|  | Композиция «Робот Бронислав»  (I часть) | 1. Познакомить с композицией «Робот Бронислав».  2. Разучивать серию шагов первой части композиции.  3. Закреплять базовые шаги.  4. Совершенствовать правильную постановку стопы на степ-платформе.  5. Развивать физические качества  6. Продолжать формировать умение синхронно выполнять движения под музыку. | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Гантели | *Вводная часть:* разминка с гантелями  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов первой части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Аист на крыше»  *Подвижная игра:* «Самый ловкий»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Сосулька» | 18.03. |  |
|  | Композиция «Робот Бронислав»  (II часть) | 1. Разучивать серию шагов второй части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой части.  3. Учить синхронно выполнять движения под музыку.  4. Побуждать детей проявлять творчество при выполнении движений.  5. Развивать физические качества  6. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Гантели | *Вводная часть:* разминка с гантелями  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов второй части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Ласточка»  *Подвижная игра:* «Перелет птиц»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Первоцветы» | 25.03. |  |
|  | Композиция «Робот Бронислав»  (III часть) | 1. Разучивать серию шагов третьей части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой, второй части.  3. Совершенствовать умение синхронно выполнять движения под музыку.  4. Учить выполнять композицию с соответствующим настроением, пластично и артистично.  5. Вызвать у детей положительный отклик на совместный коллективный номер  6. Развивать физические качества  7. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям  Гантели | *Вводная часть:* разминка с гантелями  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов третьей части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Кошка»  *Подвижная игра:* «Клоуны»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Воздушный шар» | 01.04. |  |
|  | Композиция «Зимушка-зима»  (I часть) | 1. Познакомить с композицией «Зимушка-зима».  2. Разучивать серию шагов первой части композиции.  3. Закреплять базовые шаги.  4. Побуждать детей проявлять творчество и инициативу при выполнении заданий на закрепление базовых шагов.  5. Развивать физические качества  6. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов первой части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Бабочка на цветочке»  *Подвижная игра:* «Рыбки в озере»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Мыльные пузыри» | 08.04. |  |
|  | Композиция «Зимушка-зима»  (II часть) | 1. Разучивать серию шагов второй части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой части.  3. Учить синхронно выполнять движения под музыку.  4. Побуждать детей проявлять творчество при выполнении упражнений  5. Развивать физические качества  6. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов второй части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Луноход»  *Подвижная игра:* «Космонавты»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Тихо дышим на планете» | 15.04. |  |
|  | Композиция «Зимушка-зима»  (III часть) | 1. Разучивать серию шагов третьей части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой, второй части.  3. Совершенствовать умение синхронно выполнять движения под музыку.  4. Учить выполнять композицию с соответствующим настроением, пластично и артистично.  5. Вызвать у детей положительный отклик на совместный коллективный номер  6. Развивать физические качества  7. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов третьей части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Бабочка летает»  *Подвижная игра:* «Зоопарк»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Шалтай-Болтай» | 22.04. |  |
|  | Композиция «Морячка» (I часть) | 1. Познакомить с композицией «Морячка».  2. Разучивать серию шагов первой части композиции.  3. Закреплять базовые шаги.  4. Побуждать детей проявлять творчество при выполнении упражнений  5. Развивать физические качества  6. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов первой части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Выпады»  *Подвижная игра:* «Пингвины на льдине»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Водопад» | 06.05. |  |
|  | Композиция «Морячка»  (II часть) | 1. Разучивать серию шагов второй части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой части.  3. Учить синхронно выполнять движения под музыку.  4. Побуждать детей проявлять творчество при выполнении упражнений  5. Развивать физические качества  6. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов второй части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Мостик»  *Подвижная игра:* «Выше ноги от земли»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Достань звезду» | 13.05. |  |
|  | Композиция «Морячка»  (III часть) | 1. Разучивать серию шагов третьей части композиции.  2. Закрепить серию шагов первой, второй части.  3. Совершенствовать умение синхронно выполнять движения под музыку.  4. Учить выполнять композицию с соответствующим настроением, пластично и артистично.  5. Вызвать у детей положительный отклик на совместный коллективный номер  6. Развивать физические качества  7. Совершенствовать умение самостоятельно контролировать дыхание, постановку стопы на платформу и осанку при выполнении упражнений | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: разучивание серии шагов третьей части композиции*  *Упражнение на растяжку:* «Лодочка»  *Подвижная игра:* «Море волнуется раз»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Дождь в лесу» | 20.05. |  |
|  | Итоговое занятие | 1. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.  2. Побуждать выполнять разнообразные движения в соответствии с характером и динамикой музыки.  3. Совершенствовать базовые шаги на степ-платформах.  4. Закрепить ранее разученные композиции.  5. Вызвать положительный отклик на совместные выступления | Степ-платформы  Аудиозаписи к упражнениям, атрибуты для показа танцевальных композиций | *Вводная часть:* разминка  *Закрепление базовых шагов (по выбору педагога)*  *Основная часть: повторение разученных композиций*  *Упражнение на растяжку:* «Корзиночка»  *Подвижная игра:* «Медведи и пчелы»  *Упражнение на расслабление и дыхание:* «Порхание бабочки» | 27.05. |  |

**Планируемые результаты Программы**

**К концу обучения по программе у детей:**

- сформируются навыки правильной осанки, укрепится костно-мышечный корсет;

- повысится уровень двигательной активности.

- возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

**Ребенок будет знать:**

- что такое степ- аэробика;

- все базовые шаги, большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;

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

- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

**Ребенок будет 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

**Комплекс организационно-педагогических условий**

Для успешной реализации Программы имеется:

1. Физкультурный зал;
2. Степ – платформы;
3. Музыкальный центр;
4. Аудио материалы;
5. Мячи малого размера;
6. Гантели;
7. Атрибуты для сюжетных номеров.

**Формы контроля:**  выступления на мероприятиях, участие в конкурсах, открытые занятия для родителей.

**Мониторинг** детского развития проводится один раз в год (май) посредством наблюдения за активностью ребенка во время занятия.

Диагностические методики

1. Знание базовых шагов.

Сформировано – свободно воспроизводит базовые шаги.

Сформировано частично – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Не сформировано – затрудняется в выполнении базовых шагов

2.Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

**Список литературы**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
4. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
5. Павлова М.А, Лысогорская М.В.//«Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». Волгоград 2009
6. «Лечебно-профилактический танец». «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
7. Лисицкая Т.А. //«Спорт и школа» №13/2009
8. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005г.
9. Погадаев Г.И. “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
10. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,  
    издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
11. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009