

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СЕРДОБСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №14 г.Сердобска

Принята
на педагогическом Совете
Протокол №1 от 31.08.2022г.

Утверждаю
Заведующая МДОУ
детского сада №14 г.Сердобска
_____ Г.И.Хвалынская
Приказ №98 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЁЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 72 часа

Автор-составитель программы:
Шубина Т.А. – заместитель заведующей по ВМР
МДОУ детского сада №14 г.Сердобска

г.Сердобск,
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта.....	3
Аннотация.....	4
1. Пояснительная записка.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	7
3. Календарный учебный график.....	7
4. Содержание программы.....	7
5. Условия реализации программы.....	8
6. Оценочный материал.....	8
7. Список литературы.....	8
Приложение	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА К ПРОГРАММЕ

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №14 г.Сердобска
2.	Адрес учреждения	442894 Пензенская область, Сердобский район, г.Сердобск, ул.Ленина, 271а
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5-6 лет
5.	Срок реализации программы	9 месяцев (72 часа)
6.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1 группа
7.	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Шубина Татьяна Александровна, заместитель заведующей по ВМР МДОУ детского сада №14 г.Сердобска
8.	Характеристика программы: - по типовому признаку - по основной направленности - по уровню освоения - по формам организации содержания	Общеобразовательная Общеразвивающая Физкультурно-спортивная Ознакомительный Очная

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей 5 – 6 лет.

Цель программы: обеспечить развитие физических качеств ребёнка через степ-аэробику.

Все комплексы степ-аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 17 детей.

Срок реализации программы 72 часа (9 месяцев).

Составитель: заместитель заведующей по ВМР МДОУ детского сада №14 г.Сердобска
Шубина Татьяна Александровна.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленности, по уровню освоения является ознакомительной, по степени авторства модифицированной, по форме организации образовательного процесса – очной.

Программа реализуется на базе МДОУ детского сада №14 г.Сердобска, в студии спортивного танца «Весёлые ступеньки», в которой занимаются дети 5-6 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20) (с последующими изменениями);
- Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017г. №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с последующими изменениями);
- Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмом Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006г. N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом МДОУ детского сада №14 г.Сердобска.

Актуальность программы. В период дошкольного детства закладываются основы здоровья ребенка, поэтому важно создать наилучшие условия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать их выносливыми, закаленными. Что делает данную программу, безусловно, актуальной.

Кроме того в современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является как никогда острой. Ведь малоподвижный образ жизни, который ведут на сегодняшний день наши дети, увлекаясь компьютерными играми, длительным просмотром телепередач оставляют неизгладимый след на физическом здоровье детей. В детский сад поступают дети с разным уровнем физического развития. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Степ-аэробика является новым направлением в здоровьесберегающих технологиях. В её основе лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы.

Особое значение занятия степ-аэробикой имеют для детей групп компенсирующей направленности, так как сочетание музыки, движений и речи является эффективным методом преодоления речевого нарушения.

Новизна Программы. Новизна данной Программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения на степ-платформах, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия степ-аэробикой позволяют добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Отличительной особенностью Программы является:

- Использование современного оборудования (степ-платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности;
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ-платформы, но и силовую гимнастику;
- Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Цель Программы: обеспечить развитие физических качеств ребёнка через степ-аэробику.

Задачи:

Обучающие:

- 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 навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ-платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Адресат Программы

Возраст 5-6 лет - это возраст активного развития физических способностей ребенка. Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегаёт на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Сроки реализации Программы:

Программа «Весёлые ступеньки» для обучающихся 5-6 лет рассчитана на 9 месяцев обучения. (72 часа).

Режим занятий.

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия организуются по группам наполняемостью 17 человек.

Занятия по Программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- **Подготовительная часть** – обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.
- **Аэробная часть** - комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.
- **Заключительная часть** – упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу обучения предполагается получить следующие результаты:

учащиеся должны знать:

- понятие степ-аэробики;
- правила выполнения базовых шагов, шаго-связок, танцевальных комплексов.

обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги;
- применять базовые шаги в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебных занятий по Программе с 1 сентября, окончание 31 мая. Продолжительность учебного года составляет 36 недель. Количество учебных часов в год: 72 часа. Промежуточная аттестация не проводится.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	-
2.	Базовые шаги	2	28	30	Открытое занятие
3.	Шаги-связки	1	4	5	-
4.	Танцевальные комплексы	5	30	35	Открытое занятие
5.	Контрольное занятие	-	1	1	Показательные выступления
ИТОГО		9	63	72	

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём: степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

Раздел 2. Базовые шаги.

Теория. Правила выполнения базовых шагов.

Практика. Выполнение базовых шагов степ-аэробики.

Раздел 3. Шаги-связки.

Теория. Знакомство с шагами-связками.

Практика. Выполнение шагов-связок в степ-аэробике.

Раздел 4. Танцевальные комплексы.

Теория. Правила выполнения танцевальных комплексов с использованием степ-платформ.

Практика. Выполнение танцевальных комплексов с использованием степ-платформ.

Раздел 5. Контрольное занятие.

Практика. Контрольное занятие проводится в конце года, с последующим выступлением на фестивалях.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение:

Для организации работы по Программе необходимо наличие в учреждении:

- физкультурного (спортивного или гимнастического) зала;
- степ-платформы;
- мячи малого, среднего, большого размера;
- гантели;
- гимнастические палки;
- обручи;
- музыкальный центр;
- CD и аудио материал.

5.2. Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходимы педагоги имеющие среднее специальное педагогическое или высшее педагогическое образование, первую или высшую квалификационную категорию.

6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Формами подведения итогов реализации программы и контроля деятельности являются:

- наблюдение за работой детей на занятиях;
- оценка физического развития дошкольников;
- мониторинг здоровья воспитанников;
- участие дошкольников в спортивных конкурсах, фестивалях, соревнованиях.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы. 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.

Уровни оценивания обучающихся: «+» - показатель сформирован

«-» - показатель не сформирован

Высокий (выше 80%). Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний (65%-79%). Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий (50%-64%). Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7.1. Список литературы для педагога

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Волгоград, 2009
7. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1
9. Лечебно профилактический танец «Финес-данс». СПб.: Детство-Пресс, 2007
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры»-М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
12. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000
13. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009
14. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
15. Стрельникова Н. В. «Степ-Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1

7.2.Список литературы для родителей (законных представителей) и обучающихся

1. Белая Н., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2004г.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Обретение формы: Шейпинг и тонинг / Перевод с английского М.Агаева. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998 – 144с.: ил. – (Здоровый образ жизни)
4. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991 – 80с., ил. – (Физкультура для здоровья)
5. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений /Перевод с английского В.Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997 (144с.): ил. – (Здоровый образ жизни)
6. Сиднева Л.В. Половинко О.К., Фандансаэробикс. Федерация аэробики России, М.: 1997.

7.3. Интернет-ресурсы

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
 - 2.Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
 - 3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -[http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru;);
 - 4.Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php;
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов
Сентябрь	1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ			
	1	Вводное занятие	Формирование понятий о гигиенических требованиях на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях с использованием степ-платформ. Познакомить детей с термином "степ-аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ-аэробикой. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание. Вызвать желание заниматься степ-аэробикой посредством показа комплекса степ-аэробики педагогом. Знакомство со степ-платформой. Основные правила подъема на степ-платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	2. БАЗОВЫЕ ШАГИ			
	2	Базовые шаги «Степ-тач»	Знакомство с основными подходами в степ-аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание. Разучивание основных подходов в степ-аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ-тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	3	Базовые шаги «Бейсик-степ»	Закрепить знание базового шага «степ-тач». Познакомить детей с базовым шагом «бейсик-степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	4	Базовые шаги «Ви-степ»	Разучивание базового шага «ви-степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ-тач», «бейсик-степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	5	Базовые шаги «Степ-ап»	Разучивание базового шага «степ-ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

	6	Базовые шаги «Степ-захлест»	Разучивание базового шага «степ-захлест». Составление мини-комплекса из 3-х-4-х изученных шагов, комбинирование мини-комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	7	«Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов; закреплять двигательные умения и знание правил в упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	8	Базовые шаги «Топ-ап»	Разучивание «топ-ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ-захлест», совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Октябрь	9	Базовые шаги «Шаг-колени»	Разучивание базового шага «шаг-колени» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	10	Базовые шаги. Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	11	Базовые шаги. Шаг «Ниап», «шаг-кик»	Разучивание шаг «Ниап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	12	Базовые шаги. Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	13	«Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов; закреплять двигательные умения и знание правил в упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	14	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	15	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	16	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

Ноябрь	17	Базовые шаги. «Шаг-бэк»	Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	18	Базовые шаги. «Шаг-бэк»	Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	19	Базовые шаги. «Шаг-бэк»	Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	20	«Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов; закреплять двигательные умения и знание правил в упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	21	Базовые шаги в диагональном направлении	Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ-аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	22	Базовые шаги в диагональном направлении. Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	23	Базовые шаги в диагональном направлении. Подскоки. Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ-аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Декабрь	24	Базовые шаги в диагональном направлении. Подскоки. Комплекс «Неразлучные друзья»	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ-аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	25	Комплекс №1	Разучить первую часть комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	26	Комплекс №1	Разучивать вторую и третью части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

	27	Комплекс № 1	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	28	Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	29	Комплекс № 2	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	30	Комплекс № 2	Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ-аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	31	Комплекс № 2	Совершенствовать комплекс № 2 под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	32	«Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов; закреплять двигательные умения и знание правил в упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Январь	3. ШАГИ-СВЯЗКИ			
	33	«Веселое кружение»	Разучивание – кружение на степе, ритмические приседания и выпрямления на степе. 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. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	34	«Раз прыжок, два прыжок»	Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ-платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	35	Комплекс № 4	Знакомить с шагами-связками. Разучить упражнение комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Укреплять дыхательную систему.	1
	36	Комплекс № 4	Знакомить с шагами-связками. Совершенствовать комплекс № 4 под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

Февраль	37	Комплекс № 4	Знакомить с шагами-связками. Совершенствовать комплекс № 4 под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ			
	38	«На зарядку становись»	Учить правильному выполнению степ шагов на степах. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе. Разучивание спортивного танца «Учитель танцев» на степ-платформах.	1
	39	«На зарядку становись»	Учить правильному выполнению степ шагов на степах. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе. Разучивание спортивного танца «Учитель танцев» на степ-платформах.	1
	40	«На зарядку становись»	Учить правильному выполнению степ шагов на степах. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе. Разучивание спортивного танца «Учитель танцев» на степ-платформах.	1
	41	Спортивный танец «Братец Луи» с использованием степ-платформ	Разучить упражнения спортивного танца «Братец Луи» под счет. Работа над ритмическим рисунком. Укреплять дыхательную систему.	1
	42	Спортивный танец «Братец Луи» с использованием степ-платформ	Совершенствовать спортивный танец «Братец Луи» под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	43	Спортивный танец «Братец Луи» с использованием степ-платформ	Совершенствовать спортивный танец «Братец Луи» под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	44	Спортивный танец «Соловушка» с использованием степ-платформ	Разучивание первой части спортивного танца «Соловушка» на степ-платформах. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

	45	Спортивный танец «Соловушка» с использованием степ-платформ	Разучивание второй части спортивного танца «Соловушка» на степ-платформах. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	46	Совершенствовать спортивный танец «Соловушка» с использованием степ-платформ	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений спортивного танца «Соловушка» под музыку.	1
	47	Ритмический танец «Барбарики»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Непоседы». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	48	Ритмический танец «Барбарики»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ-аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Март	49	Ритмический танец «Барбарики»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	50	Ритмический танец «Барбарики»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики «Барбарики», над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	51	Ритмический танец «Барбарики»	Повторение мини комплекса степ-аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	52	Ритмический танец «Кадриль»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Кадриль». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	53	Ритмический танец «Кадриль»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Кадриль», используя основные подходы в степ-аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	54	Ритмический танец «Кадриль»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

	55	Ритмический танец «Кадриль»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики «Кадриль», над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	56	Ритмический танец «Кошка беспородная»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Кошка беспородная». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Апрель	57	Ритмический танец «Кошка беспородная»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Кошка беспородная», используя основные подходы в степ-аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	58	Ритмический танец «Кошка беспородная»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	59	Ритмический танец «Варенька»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Варенька». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	60	Ритмический танец «Варенька»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Варенька», используя основные подходы в степ-аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	61	Ритмический танец «Варенька»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	62	Ритмический танец «Варенька»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики «Варенька», над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	63	Ритмический танец «Чунга-чанга»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Чунга-чанга». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	64	Ритмический танец «Чунга-чанга»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Чунга-чанга», используя основные подходы в степ-аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Май	65	Ритмический танец «Чунга-чанга»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

66	Ритмический танец «Чунга-чанга»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики «Чунга-чанга», над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
67	Ритмический танец «Олимпиада»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Олимпиада». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
68	Ритмический танец «Олимпиада»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Олимпиада», используя основные подходы в степ-аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
69	Ритмический танец «Олимпиада»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
70	Ритмический танец «Олимпиада»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики «Олимпиада», над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
71	«Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов; закреплять двигательные умения и знание правил в упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ			
72	Итоговое занятие	Итоговое занятие. Выступление перед детьми детского сада. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. 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. Упражнения на расслабление и дыхание.	1

Для системы контроля и оценивания результатов освоения программы используется следующий диагностический материал

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Базовые шаги			Шаги-связки			Танцевальные комплексы			Уровень усвоения программы
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											
5											