УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 124 города Пензы «Гномик»

Филиал № 2 «Лучик»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 124 города Пензы «Гномик»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Филиала № 2 «Лучик»
МБДОУ детского сада № 124 г. Пензы
Протокол № _____
от «____» _____2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детского сада № 124 г. Пензы «Гномик»
_____ Л. С. Фроловнина
Приказ № ___ от «___» _____2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности
«Спортландия»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ташкина А.Х

г. Пенза, 2021г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» (далее Программа) является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной;
- по уровню освоения – стартовой;
- по форме организации – групповой;
- по степени авторства – модифицированной.

Структура и содержание настоящей Программы разработаны в соответствии с основными базовыми законодательными актами и нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
4. СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года N26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Устав образовательной организации.

12. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень значимой.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи *актуальной* становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога, фитнес.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Новизна программы заключается в том, что Программа включает фитнес как здоровьесберегающую технологию, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Педагогической целесообразностью Программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия упражнений, их

доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программа разработана на основе методических рекомендаций Е. В. Сулим «Детский фитнес», а также на основе материалов педагогов-практиков М.Д Маханевой, Е.В. Сулим, Е.И. Подольской.

Адресат Программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения, совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Объем Программы, сроки реализации, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество учебных часов – 96

Форма обучения – очная.

Уровень Программы – стартовый.

Форма занятий – групповая в сочетании с индивидуальным подходом.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут в соответствии с СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года N26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Условия набора детей: принимаются все желающие в возрасте от 5 до 7 лет.

Наполняемость в группах – до 20 человек.

Начало учебных занятий – 1 сентября, окончание учебных занятий – 31 августа. Добор в группы производится в течение всего учебного года.

Комплектование групп - с 15 августа по 1 сентября.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей элементам детского фитнеса (стэп-аэробика, танцевальная и классическая аэробика, элементы акробатики, игровой стретчинг, игровой самомассаж);

Развивающие:

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;

- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;

- развивать психические качества: внимание, память, воображение;

Воспитательные:

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;

- вызвать интерес к физкультурным занятиям и к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности

К концу обучения дети будут уметь:

- выполнять упражнения на степ – платформе;

- выполнять элементы классической и танцевальной аэробики, элементы акробатики;
- самостоятельно выполнять элементы игрового стретчинга, самомассажа.

К концу обучения дети будут знать:

-технику выполнения базовых шагов на степ – платформе;
- технику выполнения элементов аэробики и акробатики;
- упражнения игрового стретчинга и самомассажа.

Форма подведения итогов

Система контроля и оценки результатов

Для проверки результативности работы по Программе проводится диагностика, результаты которой позволяют определить степень усвоения ребенком программных требований.

Оценка усвоения знаний воспитанников происходит постоянно в ходе образовательной деятельности.

Используются следующие методы: педагогические наблюдения, беседа, игра, игровые ситуации.

Результаты проверки фиксируются в личном журнале педагога.

Проверяется понимание и усвоение каждой темы, при необходимости проводится дополнительное индивидуальное занятие.

Сравнение результатов за два полугодия наглядно показывает динамику изменений в развитии ребенка за год.

В конце каждого года обучения планируется провести открытое занятие для родителей и детей других групп.

Содержанием итоговых мероприятий могут стать участие в спортивных конкурсах, фестивалях.

Данная система работы позволяет достигнуть полного усвоения программного материала всеми воспитанниками.

Виды контроля

Вид контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**

Входной	В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Опрос, контрольное занятие, открытое занятие.

Учебный план

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
25 мин. - 30мин.	2 раза	2 академических часа	96 часа

Учебно – тематический план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Стэп – аэробика	46	5,7	40,3
2.	Классическая аэробика	10	2,5	7,5
3.	Танцевальная аэробика	10	2,5	7,5
4.	Стретчинг	10	2,5	7,5
5.	Дыхательная гимнастика	10	2,5	7,5
6.	Игровой самомассаж	10	2,5	7,5
	Итого	96	18,2	77,8

Содержание программы

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения,

упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Особое внимание на занятиях детским фитнесом уделяется степ – аэробике.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения.

Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Основные шаги и элементы упражнений степ - аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колено - правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть, как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (стредл ап) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Ша выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Over the top (ове зе топ) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

После изучения базовых шагов степ – аэробики происходит обучение комплексов. Они состоят из определенных комбинаций и связок, в которые входят несколько базовых шагов степ – аэробики, а также подвижные игры, стретчинг и игровой самомассаж.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И платформа становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

В структуру занятия детским фитнесом, помимо степ – аэробики, входят элементы оздоровительной аэробики. Она имеет несколько направлений:

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение.

Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Особое значение на занятиях детским фитнесом имеют упражнения на релаксацию и восстановление. К ним можно отнести упражнения стретчинга, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, подвижные игры.

Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Дыхательная гимнастика - данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

Игровой самомассаж - данные упражнения является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Календарно – тематический план

Тема занятия	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля**
1. Что такое «Степ – аэробика»	Ознакомление детей с понятием степ-аэробика. Знакомство со степ – платформой..	Упражнения на степ-платформе. Подвижная игра. Стретчинг. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
2. Что такое «Степ –	Беседа о пользе занятий	Упражнения на степ-	Педагогическое

аэробика»	степ – аэробикой. Знакомство с играми и упражнениями степ-аэробики.	платформе. Подвижная игра. Стретчинг. Игровой самомассаж.	наблюдение, беседа
3. «Раз ступенька, два ступенька»	Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу.	Упражнения на степ-платформе. Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся наземле». Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
4. «Раз ступенька, два ступенька»	Ознакомление с основными подходами в степ – аэробике.	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
5. Базовые шаги «Степ-тач»	Ознакомление с базовым шагом «степ – тач».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение, беседа
6. Базовые шаги «Степ-тач»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
7. Базовые шаги «Бейсик - степ»	Ознакомление с базовым шагом «бейсик - степ».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
6. Базовые шаги «Бейсик – степ»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижные игры «Совушка».	Педагогическое наблюдение, беседа

7. Базовые шаги «Степ-ап»	Ознакомление с базовым шагом «степ – ап».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение, беседа
8. Базовые шаги «Степ-ап»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижные игры «Бездомный заяц».	Педагогическое наблюдение, беседа
9. «Раз, два, три – повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольшихкомбинаций на основе изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
10. «Раз, два, три – повтори»	Повторение изученных комбинаций на основе базовых шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
11. Базовые шаги «Шаг - колено»	Ознакомление с базовым шагом «шаг - колено».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
12. Базовые шаги «Шаг-колено»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Паук и мухи». Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
13. Базовые шаги «Шаг - кик»	Ознакомление с базовым шагом «шаг-кик».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «У белки в дупле».	Педагогическое наблюдение, беседа
14. Базовые шаги	Разучивание базового	Упражнения на степ-	Педагогическое

«Шаг-кик»	шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	наблюдение, беседа
15. Базовые шаги «Шаг - бэк»	Ознакомление с базовым шагом «шаг-бэк».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Педагогическое наблюдение, беседа
16. Базовые шаги «Шаг-бэк»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
17. «Раз, два, три – повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольшихкомбинаций на основе изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
18. «Раз, два, три – повтори»	Повторение изученных комбинаций на основе базовых шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижная игра «Волк и козы» . Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
19. Базовые шаги «Ви - степ»	Ознакомление с базовым шагом «ви – степ».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Педагогическое наблюдение, беседа
20. Базовые шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
21. Базовые шаги «Бейсик - овер»	Ознакомление с базовым шагом «бейсик-	Упражнения на степ-платформе.	Педагогическое наблюдение,

	овер».	Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	беседа
22. Базовые шаги «Бейсик - овер»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
23. Базовые шаги «Мамбо»	Ознакомление с базовым шагом «мамбо».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Перелет птиц».	Педагогическое наблюдение, беседа
24. Базовые шаги «Мамбо»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
25. «Раз, два, три – повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольшихкомбинаций на основе изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
26. «Раз, два, три – повтори»	Повторение изученных комбинаций на основе базовых шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижная игра « Волк и козы»	Педагогическое наблюдение
27. Базовые шаги «Стредл - ап»	Ознакомление с базовым шагом «спредл-ап».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Космонавты».	Педагогическое наблюдение, беседа
28. Базовые шаги	Разучивание базового	Упражнения на степ-	Педагогическое

«Стредл - ап»	шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	наблюдение, беседа
29. Базовые шаги «Терн - степ»	Ознакомление с базовым шагом «терн-степ».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Удочка».	Педагогическое наблюдение, беседа
30. Базовые шаги «Терн - степ»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
31. «Раз ступенька, два ступенька»	Закрепление изученных шагов, составление небольшихкомбинаций на основе изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение, беседа
32. «Раз ступенька, два ступенька»	Повторение изученных комбинаций на основе базовых шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижная игра «Волк и козы» . Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
33. Базовые шаги «Овер зе топ»	Ознакомление с базовым шагом «овер зе топ».	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Птички и клетка».	Педагогическое наблюдение, беседа
34. Базовые шаги «Овер зе топ»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение, беседа
35. Базовые шаги «Ча,ча,ча»	Ознакомление с базовым шагом	Упражнения на степ-платформе.	Педагогическое наблюдение,

	«ча,ча,ча».	Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	беседа
36. Базовые шаги «Ча,ча,ча»	Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение, беседа
37. «Раз ступенька, два ступенька»	Закрепление изученных шагов, составление небольшихкомбинаций на основе изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение, беседа
38. «Раз ступенька, два ступенька»	Повторение изученных комбинаций на основе базовых шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижная игра «Волк и козы»	Педагогическое наблюдение
39. «Веселое кружение»	Обучать кружению на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.	Подвижная игра «Мы веселые ребята». Самомассаж. Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
40. «Раз прыжок, два прыжок»	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Обучать прыжковым упражнениям, разучивание различных комбинаций. Повторения кружения на степ-платформе.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Самомассаж. Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
41. «Раз ступенька, два ступенька»	Повторение изученных комбинаций на основе	Упражнения на степ-платформе.	Педагогическое наблюдение

	базовых шагов.	Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижная игра «Затейники»	
42. «Раз ступенька, два ступенька»	Повторение изученных комбинаций на основе базовых шагов.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Стретчинг. Подвижная игра «Паук и мухи» Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
43. «Мой веселый, звонкий мяч»	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.	Классическая аэробика. Подвижная игра «У белки в дупле». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
44. «Мой веселый, звонкий мяч»	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ-платформе.	Классическая аэробика. Подвижная игра «У белки в дупле». Игровой самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
45. Базовые шаги в диагональном направлении	Обучение базовых шагов в диагональном направлении.	Классическая аэробика. Подвижная игра: «Медведи и пчелы». Игровой самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
46. Базовые шаги в диагональном направлении	Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Медведи и пчелы». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
47. «Раз, два, три – ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Игровой самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
48. Итоговое занятие.	Показ изученных базовых шагов степ – аэробики.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика.	Педагогическое наблюдение
49. Комплекс № 1 «Делай дружно, не	Обучение первой части комплекса № 1 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «Найди	Педагогическое наблюдение,

зевай» Первая часть		свое место». Стретчинг.	беседа
50. Комплекс № 1 «Делай дружно, не зевай» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 1 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «Найди свое место». Самомассаж.	Педагогическое наблюдение, беседа
51. Комплекс № 1 «Делай дружно, не зевай» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Бездомный заяц», «Самый ловкий». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
52. Комплекс № 1 «Делай дружно, не зевай» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 1 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Найди свое место», «Совушка». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
53. Комплекс № 2 «Я со спортом подружусь» Первая часть	Обучение первой части комплекса № 2 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «У белки в дупле», «Колечко». Игровой стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
54. Комплекс № 2 «Я со спортом подружусь» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 2 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «Найди свое место». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
55. Комплекс № 2 «Я со спортом подружусь» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 2 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Затейники», «Самый ловкий». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
56. Комплекс № 2 «Я со спортом подружусь» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 2 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты» Стретчинг.	Педагогическое наблюдение

		Дыхательная гимнастика.	
57. Комплекс № 3 с мячом «Мой веселый, звонкий мяч» Первая часть	Обучение первой части комплекса № 3 с мячом под счет.	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Педагогическое наблюдение, беседа
58. Комплекс № 3 с мячом «Мой веселый, звонкий мяч» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 3 с мячом под счет. Повторение изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Педагогическое наблюдение, беседа
59. Комплекс № 3 «Мой веселый, звонкий мяч» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 3 с мячом под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Затейники», «Самый ловкий». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
60. Комплекс № 3 «Мой веселый, звонкий мяч» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 3 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты» Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
61. Комплекс № 4 «Я вырасту здоровым» Первая часть	Обучение первой части комплекса № 4 под счет.	Упражнения на степ-платформе. Подвижная игра «Найди свое место». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
62. Комплекс № 4 «Я вырасту здоровым» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 4 под счет. Повторение изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Педагогическое наблюдение, беседа
63. Комплекс № 4 «Я вырасту	Совершенствовать комплекс № 4 под	Танцевальная аэробика. Подвижная игра:	Педагогическое наблюдение

здоровым» (под музыку)	музыку.	«Затейники», «Самый ловкий». Игровой самомассаж.	
64. Комплекс № 4 «Я вырасту здоровым» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 4 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты» Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
65. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 1 «Делай дружно, не зевай»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «У белки в дупле», «Паук и мухи». Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
66. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 2 «Я со спортом подружусь»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Затейники», «Мы веселые ребята». Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
67. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 3 с мячом «Мой веселый, звонкий мяч»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты», «Найди свое место». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
68. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 4 «Я вырасту здоровым»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Волк и козы». Стретчинг. Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
69. Комплекс № 5 «Мы со спортом дружим» Первая часть	Обучение первой части комплекса № 5 под счет.	Упражнения на степ-платформе. Подвижная игра «Найди свое место». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
70. Комплекс № 5 «Мы со спортом	Обучение второй части комплекса № 5 под счет.	Упражнения на степ-платформе.	Педагогическое наблюдение,

дружим» Вторая часть	Повторение изученных шагов.	Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	беседа
71. Комплекс № 5 «Мы со спортом дружим» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Затейники», «Волк и козы». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
72. Комплекс № 5 «Мы со спортом дружим» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 5 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты» Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
73. Комплекс № 6с мячом «Веселые мячи» Первая часть	Обучение первой части комплекса № 6 с мячом под счет.	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Педагогическое наблюдение, беседа
74. Комплекс № 6 с мячом «Веселые мячи» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 6 с мячом под счет. Повторение изученных шагов.	Упражнения на степ-платформе. Классическая аэробика. Игровой самомассаж. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Педагогическое наблюдение, беседа
75. Комплекс № 6 «Веселые мячи» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 6 с мячом под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Затейники», «Самый ловкий». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
76. Комплекс № 6 «Веселые мячи» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 6 с мячом под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты» Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
77. Комплекс № 7	Обучение первой части	Классическая аэробика.	Педагогическое

«Путешествие в страну спорта» Первая часть	комплекса № 7 под счет.	Подвижная игра «Найди свое место», «Космонавты». Игровой стретчинг.	наблюдение, беседа
78. Комплекс № 7 «Путешествие в страну спорта» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 7 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «Найди свое место». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
79. Комплекс № 7 «Путешествие в страну спорта» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 7 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Бездомный заяц», «Самый ловкий». Игровой самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
80. Комплекс № 7 «Путешествие в страну спорта» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 7 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Найди свое место», «Совушка». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
81. Комплекс № 8 «Вместе весело шагать» Первая часть	Обучение первой части комплекса № 8 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «У белки в дупле», «Колечко». Игровой стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
82. Комплекс № 8 «Вместе весело шагать» Вторая часть	Обучение второй части комплекса № 8 под счет.	Классическая аэробика. Подвижная игра «Найди свое место». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение, беседа
83. Комплекс № 8 «Вместе весело шагать» (под музыку)	Совершенствовать комплекс № 8 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра: «Затейники», «Самый ловкий». Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение

84. Комплекс № 8 «Вместе весело шагать» (совершенствование)	Закрепление изученных шагов, совершенствовать комплекс № 8 под музыку.	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты» Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
85. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 5 «Мы со спортом дружим»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «У белки в дупле», «Паук и мухи». Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
86. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 6 с мячом «Веселые мячи»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Затейники», «Мы веселые ребята». Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
87. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 7 «Путешествие в страну спорта»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Космонавты», «Найди свое место». Стретчинг. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
88. «Повторяй за мной»	Повторение изученного комплекса № 8 «Вместе весело шагать»	Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Волк и козы». Стретчинг. Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Педагогическое наблюдение
№ 89. «Делай правильно»	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
90. «Попробуй повтори»	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Упражнения на степ-платформе. Самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
91. «Если хочешь быть здоров»	Обучение новых комбинаций и связок.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика. Подвижная игра «Паук и	Педагогическое наблюдение

		мухи». Стретчинг.	
92. «Если хочешь быть здоров»	Повторение новых изученных комбинаций и связок. Следить за правильность выполнения базовых шагов.	Подвижная игра «Бездомный заяц». Стретчинг. Игровой самомассаж.	Педагогическое наблюдение
93. «Вместе веселее»	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Классическая аэробика. Подвижная игра «Совушка» Игровой самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
94. «Вместе веселее»	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Танцевальная аэробика. Самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
95. «Раз, два, три – ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Подвижная игра «Совушка». Игровой самомассаж. Стретчинг.	Педагогическое наблюдение
96. Открытое занятие для родителей.	Повторение изученных комплексов степ-аэробики.	Упражнения на степ-платформе. Танцевальная аэробика.	Педагогическое наблюдение

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по реализации Программы проводятся в помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал имеет хорошее освещение и возможность проветриваться.

Спортивное оборудование:

1. Спортивные коврики по количеству детей;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Обручи;
5. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
4. Картотека комплексов специального воздействия;
5. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
6. Спортивная форма;
7. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Методические обеспечение Программы

Занятие по общефизической подготовке имеет следующую структуру:

- вводно-подготовительная;
- основная;
-заключительная часть.

В вводно-подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока.

Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, отвечающих задачам этой части урока. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Вводно-подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-10 минут от общего времени.

После разминки следует основная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Она занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. Во время основной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Структура основной части может изменяться в зависимости от:

• повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

• направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

• отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь значительно снижена за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения стретчинга и самомассажа, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, подвижные игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
3. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
7. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
9. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 124 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ГНОМИК", Фроловнина Людмила Сергеевна, Заведующая
21.04.2023 17:03 (MSK), Сертификат 715F790E57A7014BEF7111696EECE244