Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «05» мая 2023г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
_____ Н.Н. Василькова
Приказ № 28
от «10» мая 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«Беби-степ»

Направленность Физкультурно-спортивная
уровень стартовый
Вид программы модифицированная
Возраст обучающихся 6-7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель и реализует программу:
Федорова Наталья Валерьевна,
Педагог дополнительного образования

Ачинский район,
2023 г.

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка……..... 3

Раздел 2.Содержание программы……. 7

Раздел 3.Форма аттестации и оценочные материалы……. 10

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы…. 11

Список литературы…… 12

Приложение №1 Календарный учебный график……. 13

Приложение №2……. 21

Приложение №3……. 23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Беби-степ» физкультурно-спортивной направленности. Программа *модифицированная*, разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта. Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года в редакции, введенной в действие с 25 февраля 2019 года приказом Минпросвещения России от 21 января 2019 года N 31.
- Концепцией развития дополнительного образования детей **(**Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет **стартовый уровень.**

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, в том числе дошкольного возраста. Но именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и, что особо важно, привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим внедрение упражнений степ-аэробики в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольников за счет её эмоциональности, нестандартности, эффективности не только разнообразит средства физического воспитания, но и способствует решению более частных задач, таких как развитие физических качеств, музыкально-ритмических и творческих способностей, совершенствование координации движений, умения ориентироваться в пространстве и др.

Актуальность

Актуальность данной программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво и ритмично двигаться, но и развиваться эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся целеустремлённости.

Новизна

данной программы заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, 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. Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от 6 до 7 лет включительно.

Особенность

Особенностью программы «Беби-степ»является: использование современного оборудования (степ – платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей. В данной программе используется несколько направлений детского фитнеса: аэробика, «лого-аэробика», «зверобика», игровой стретчинг.

Цель и задачи программы:

Цель: Создать условия для формирования у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, через степ-аэробику на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи программы:

- развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
-развитие чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- предупреждение плоскостопия – укрепление мышц стопы и голени;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям степ - аэробикой.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 6-7лет включительно. Рекомендуемый состав групп 8-10 человек.

Форма обучения – групповая (особенностью групповых занятий степ-аэробикой является возможность выполнения упражнений с различной интенсивностью в зависимости от уровня подготовленности занимающихся воспитанников).

Формы организации занятия.

Программа предусматривает:

- групповые занятия;
- совместную работу педагога, родителей и детей.

Программа опирается на научные принципы её построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их выполнения;
- принцип индивидуальности – контроль за общим состоянием ребёнка, за дозировкой упражнений;
- принцип длительности – длительное и упорное использование повторных упражнений;
- принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- принцип умеренности – продолжительность занятий 30 мин.

Направленность занятий на степ-платформе. Аэробная:

Классическая степ-аэробика – занятие, где разучиваются и совершенствуются базовые и модифицированные шаги степ-аэробики, их соединения, блоки и комбинации из нескольких блоков.

Танцевальная степ-аэробика (Dance-Step) – это занятие по степ-аэробики, где шаги классической степ-аэробики модифицируются в танцевальные шаги различных стилей и направлений. Танцевальная степ-аэробика рекомендована для занимающихся, освоивших начальный уровень занятий Step«0».

Уровень подготовленности занятия аэробной направленности

Step « 0» - начальный уровень занятий по степ-аэробике, предназначен для начинающих. На нём разучиваются базовые шаги степ-аэробики, их соединения, простейшие модификации (изменения) базовых шагов, возможны включения поворотов.

Цель занятий – освоение техники выполнения движений на степ-платформе.

Применяемые типы занятий.

Вводные занятия; занятия разучивания нового материала; занятия повторения и совершенствования изученного; смешанные (комбинированные) занятия; итоговые (контрольные) занятия. Занятия используются в течении года и имеют свои особенности.

Типы занятий	Особенности
Вводное занятие	Знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится

	тестирование их двигательной подготовленности.
Разучивание нового материала	Более длинная по времени подготовительная часть, в которой большое внимание уделяется как подготовительным, так и подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части такого занятия, используются упражнения на повышение эмоционального состояния занимающихся.
Повторения и совершенствования изученного	Включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программного материала, проводимые поточным методом, без остановок на объяснение. Такие занятия дают хорошую аэробную нагрузку.
Смешанные	Происходит как разучивание нового учебного материала, так и повторение и совершенствование пройденного. Подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивание.
Контрольное (итоговое)	Является показательным, определяющим достижения занимающихся. Это или сюжетное (показательное) занятие, или подведение итогов развития определённых умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

Методические особенности организации занятия по степ-аэробике.

На начальном этапе при проведении занятий у дошкольников вместо степ-платформы используется гимнастический или массажный коврик небольшого размера(при этом использование массажных ковриков (босиком) параллельно решает задачи активизации работы свода стопы). На следующем этапе – степ-платформа (размер 68*28см).

Методы обучения упражнениям степ-аэробики.

При организации физкультурно-оздоровительной деятельности у занимающихся дошкольников используются разнообразные методы обучения двигательным действиям, такие как:

- наглядный (показ) – четкий, грамотный показ упражнения, эмоциональный, образный и зеркальный;
- словесный (объяснение, описание, команда, поощрение) –команды краткие и четкие. При выполнении шагов степ-аэробики вместо англоязычной терминологии используются уточняющие, образные команды: «вверх», «вниз», «вправо», «влево», «колено» «угол» и др. Подача команд для начала и продолжения выполнения упражнений представляет собой систему действий инструктора посредством слов, движений, указаний, жестов и других методических приёмов позволяющих дошкольникам во время занятий понимать инструктора и выполнять двигательные действия вслед за ним. Все команды точные, своевременные, последовательные и обдуманные.
- практический – при освоении новых движений применяется метод целостного разучивания, упрощая упражнение за счет снижения темпа выполнения и амплитуды движения.

Подача команд для начала и продолжения выполнения упражнений представляет собой систему действий инструктора посредством слов, движений, указаний, жестов и других методических приёмов позволяющих дошкольникам во время занятий понимать инструктора и выполнять двигательные действия вслед за ним. Все команды точные, своевременные, последовательные и обдуманные.

При проведении занятий следует придерживаться последовательности решения образовательных задач при обучении упражнениям степ-аэробики.

1.Познакомить детей со степ-платформой, правилами техники безопасности при выполнении упражнений.

2.Разучить основную технику восхождения и спуска с неё.
3.Дать представление и разучить основные подходы к степ-платформе.
4.Разучить основные базовые шаги степ-аэробики.
5.Разучить связки из базовых шагов, блоки в сочетании с движениями рук.
6.Разучить танцевально-ритмические композиции.

Техника безопасности.

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:
- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степу - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ тренировки:
- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни отстеп – платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Режим проведения занятий, количество часов.

Срок реализации программы – 9 месяцев. Количество часов в неделю 2. Полный курс по программе составляет 72 часа.

Форма обучения - очная.

Режим занятий составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу продолжительностью 25-30 минут. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем.

Особенности организации образовательного процесса

	9 месяцев обучения	Летний модуль
Количество часов в неделю	2	2
Количество учебных недель	36	4
Количество учебных часов по программе	72	8
Количество учебных часов согласно расписанию	72	8

Раздел 2. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем программы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Раздел 1 Подготовительный «Восхождение на ступеньку». Вводное, диагностические ознакомительные занятия, инструктаж, изучение схем, просмотр слайдов	6	15	21	Наблюдение, анализ, диагностика
2.	Раздел 2 Основной «Топ - топ» Разучивание базовых шагов, связок, упражнений, повторение и совершенствование изученного, постановка танцевальных этюдов	6	27	33	Наблюдение, анализ, проведение промежуточной аттестации
3.	Раздел 3 Заключительный «Вместе весело шагать…» Показательное, определяющее достижения занимающихся дошкольников	6	12	18	Наблюдение, анализ, итоговый контроль
		18	**54**	**72**	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Подготовительный «Восхождение на ступеньку».

В раздел включены основные аспекты занятий на степ-платформе, общая характеристика степ-аэробики: положения занимающихся и их движения относительно степ-платформы, особенности выполнения упражнений на степ-платформе, требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу, правила восхождения и спуска со степ-платформы.

Универсальность и многофункциональность степ-платформы позволяет её использовать не только на занятиях степ-аэробикой, но и как гимнастический снаряд, который может быть предметом, ориентиром, препятствием, отягощением или опорой в любом виде двигательной деятельности.

Раздел 2. Основной «Топ - топ».

Разучивание базовых шагов, связок, упражнений, повторение и совершенствование изученного, постановка танцевальных этюдов. В раздел включены базовые и модификационные шаги степ-аэробики, характеристика базовых(основных) шагов, строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на согласование движений с музыкой, музыкально-подвижные игры, иры малой и средней подвижности, комплексы степ-аэробики «Вместе весело шагать», «Чунга-чанга» и др.Здесь происходит обучение новым упражнениям, связкам, танцам, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. Также в этот раздел включены упражнения на расслабление (различные встряхивания, массирующие движения), элементы релаксации, игры на внимание, музыкальные и творческие задания, комплексы степ-аэробики «Сказки» и

др.
Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе и применяться в зависимости от задач, типа занятия (разучивание нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания.

Раздел 3. Заключительный «Вместе весело шагать…»

Показательный, определяющий достижения занимающихся дошкольников. В большинстве случаев это или сюжетные (показательные) занятия, подведение итогов развития определённых умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся. Здесь включены физкультурно- оздоровительные мероприятия: профилактика плоскостопия, самомассаж, асаны (позы), гимнастика для глаз и др.
Все физкультурно- оздоровительные разделы имеют образовательную направленность.

Ожидаемые результаты освоения программы
По окончании учебного года учащиеся будут знать:
- что такое степ-аэробика;
- названия степ шагов;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
будут уметь:
- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога; контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты.

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

№	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно воспроизводит базовые шаги	выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога	затрудняется в выполнении базовых шагов
	Грациозность	ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно	ребенок выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок не может повторить упражнения за педагогом
	Гибкость	при наклоне у	ребенок достает	ребенок не

		ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки	скамейку ладошками	может дотянуться до скамейки
	Быстрота	ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения	ребенок менее подвижен выполняет упражнения с помощью педагога	ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога
	Ритм	соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки
	Координационн ые способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка:
высокий – 15-18 баллов;
средний – 10-14 баллов;
низкий – 6-9 баллов.

Результаты итоговой и входной диагностики фиксируются педагогом в дневнике наблюдений, анализируется динамика результатов и окончательные выводы с рекомендациями доводятся до сведения родителей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого занятия для родителей с презентацией достижений обучающихся.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям Степ-платформы (размер 68*28, 10 шт., уровней – 2, материал полипропилен противоскользящее покрытие);
Музыкальный центр «Sony» - 1шт;
Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
Массажные коврики – 10 шт.;
Массажная дорожка – 1шт.
Ребристые доски – 2 шт.;
Гигиенические коврики – 10 шт.;
Спортивная одежда.

Информационно-методическое обеспечение

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Методическое обеспечение программы включает наглядные пособия (видеоматериал, фонограммы, карточки для заданий), музыкальная фонотека, методическая копилка (разработки занятий, сценарии и т.д.);

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование – не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

Список литературы

1. Кузьмина С.В. и Сайкина Е.Г., Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно методическое пособие // Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2021;
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1;
3. Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2012;
4. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.;
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988,205с.;
6. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников кздоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.;
7. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва2009г. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11Фирилева;
8. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.;
9. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.

Приложение 1

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
(приложение к программе «Беби-степ»)
Наименование объединения/группы «Беби-степ», 1 год обучения, группа №1

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации
1.	1	05.09.2023	21.05.2024	36	72	72	вт., чт. 15.30-16.00	21.05.2024

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебных занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1.	05.09	15.30-16.00	Беседа	1	Вводное «Что такое степ-аэробика». Инструктаж по ТБ и ПБ.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, опрос	
2.	07.09	15.30-16.00	Беседа	1	Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Первичная диагностика	
3.	12.09	15.30-16.00	Беседа	1	Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Первичная диагностика	
4.	14.09	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Пальчиковая гимнастика	МАДОУ «Малиновский д/с»	Тест «Силовые качества».	
5.	19.09	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Пальчиковая гимнастика	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение	
6.	21.09	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Ориентация в пространстве.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Тест на определение	

					Логоритмика.		координационных способностей.	
7.	26.09	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Тест на определение координационных способностей.	
8.	28.09	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение с предметами. Прыжки.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
9.	03.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение с предметами. Прыжки.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
10.	05.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
11.	10.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
12.	12.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Акробатика и упражнения на гибкость.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
13.	17.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Акробатика и упражнения на гибкость.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
14.	19.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Акробатика и упражнения на гибкость.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
15.	24.10	15.30-16.00	Беседа	1	«Что такое правильная осанка?»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, опрос	
16.	26.10	15.30-16.00	Беседа	1	Игровая гимнастика «Репка»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, опрос	
17.	31.10	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Репка»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
18.	02.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
19.	07.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
20.	09.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Вместе весело шагать» на степ – платформах. «Колобок»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	

21.	14.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Вместе весело шагать» на степ – платформах. «Колобок»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
22.	16.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Вместе весело шагать» на степ – платформах.	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
23.	21.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Вместе весело шагать» на степ – платформах. «Прогулка».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
24.	23.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Вместе весело шагать» на степ – платформах. «Прогулка».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
25.	28.11	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Вместе весело шагать» на степ – платформах. «По - лисьи»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
26.	30.11	15.30-16.00	Беседа	1	Танцевальные элементы	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
27.	05.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
28.	07.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
29.	12.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
30.	14.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Цыганский этюд»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, практическая работа	
31.	19.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Цыганский этюд»	МАДОУ «Малиновский д/с»		
32.	21.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Промежуточная аттестация. Показательное выступление	МАДОУ «Малиновский д/с»	Опрос, Практическая работа	
33.	26.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Чунга-чанга»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ,	

							практическая работа	
34.	28.12	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Чунга-чанга»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, практическая работа	
35.	09.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Чунга-чанга»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, практическая работа	
36.	11.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Чунга-чанга»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, практическая работа	
37.	16.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	«Чунга-чанга»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, опрос, практическая работа	
38.	18.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Танцевальные элементы «Чунга-чанга»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, практическая работа	
39.	23.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игроритмика «Хлопушки»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
40.	25.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игроритмика «Хлопушки»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
41.	30.01	15.30-16.00	Практическое занятие	1	«Танцевальное творчество» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу. «Шли мы после школы».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	

42.	01.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	«Танцевальное творчество» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу. «Шли мы после школы».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
43.	06.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	«Танцевальное творчество» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу. «Медведь».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
44.	08.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	«Танцевальное творчество» - упражнение танцевального характера с передвижением по кругу. «Медведь».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
45.	13.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	«Танцевальное творчество» – « Весну звали»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
46.	15.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение « Поход в лес»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
47.	20.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Импровизация»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
48.	22.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Импровизация»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
49.	27.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Вместе весело шагать»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
50.	29.02	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Вместе весело шагать»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос,	

							практическая работа	
51.	05.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Марш на параде»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
52.	07.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Игровая гимнастика «Марш на параде»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
53.	12.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Припев – куплет». Игровая гимнастика «Марш на параде»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
54.	14.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Припев – куплет». Игровая гимнастика «Марш на параде»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
55.	19.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Путешествие на Чудо – остров». Игровая гимнастика «Жучки»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, опрос, практическая работа	
56.	21.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Путешествие на Чудо – остров». Игровая гимнастика «Жучки».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, анализ, практическая работа	
57.	26.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Путешествие на Чудо – остров» Игровая гимнастика «Жучки».	МАДОУ «Малиновский д/с»	Наблюдение, практическая работа	
58.	28.03	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
59.	02.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
60.	04.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	

61.	09.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
62.	11.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
63.	16.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
64.	18.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
65.	23.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
66.	25.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
67.	30.04	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
68.	02.05	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
69.	07.05	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
70.	14.05	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
71.	16.05	15.30-16.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
72.	21.05	15.30-16.00	Практическое занятие	1	**Итоговая аттестация.** Итоговое занятие. Показательное выступление	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическая работа	
			Итого часов:	**72**				

Летний модуль к программе дополнительного образования по степ-аэробике «Беби-степ»

1		10.30-11.00	Практическое занятие	1	«Весёлая зарядка»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
2		10.30-11.00	Практическое занятие	1	«Весёлая зарядка»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
3		10.30-11.00	Практическое занятие	1	Упражнение «Вместе весело шагать»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
4		10.30-11.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
5		10.30-11.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений №1 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
6		10.30-11.00	Практическое занятие	1	Игроритмика «Кубик о кубик»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
7		10.30-11.00	Практическое занятие	1	Игровое упражнение «Припев – куплет»	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
8		10.30-11.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений № 2 (приложение № 2)	МАДОУ «Малиновский д/с»	Практическое занятие	
			Итого часов:	**8**				

Приложение 2

Комплекс 1

1. Вводная часть:

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку
2. Ходьба на степе
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

2. Основная часть:

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки
2. Шаг на степе – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз
4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (3, 4, 5, 6 повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу
8. Легкий бег на степе
9. Бег вокруг степа
10. Бег врассыпную (7, 8, 9,10 повторить 3 раза)
11. Ходьба на степе
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч
13. Шаг в сторону со степа на степ
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч
15. Шаг в сторону со степа на степ
16. «Крест». Шаг со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе
17. Упражнения на дыхание
18. Обычная ходьба на степе
19. Шаг со степа – на степ, руки вверх, к плечам
20. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
21. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
22. Шаг на степ – со степа
23. Мах прямой ногой вверх – вперед (по 8 раз)
24. Ходьба змейкой вокруг степов
25. Мах прямой ногой вверх – вперед, руки на поясе (по 8 раз)
26. Бег змейкой вокруг степов
27. «Лодочка» на животе
28. Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Правила игры: круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики.

3. Заключительная часть:

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №2

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Приложение 3

Игровая гимнастика

«Репка»
Дети имитируют движения согласно тексту.
Чтобы репку посадить,
Землю я вскопаю,
Землю я вскопаю,
Песню напевая:
Ля-ля-ля...

А теперь в земельку
Семена сажаю,
Семена сажаю,
Песню напевая:
Ля-ля-ля...
А теперь я грядку
Щедро поливаю.
Пусть растет скорее
Репка золотая!
Ля-ля-ля...

«В темном лесу есть избушка»

В темном лесу есть избушка,	Дети шагают.
Стоит задом наперед.	Поворачиваются.
В той избушке есть старушка,	Грозят пальцем.
Бабушка Яга здесь живет.	Грозят пальцем другой руки.
Нос крючком,	Показывают пальчиком.
Глаза большие,	Показывают.
Словно угольки горят.	Покачивают головой.
Ух сердитая какая!	Бег на месте.
Дыбом волосы стоят.	Руки вверх.

«Колобок»

Замесила бабушка не булку, не оладушки,	Сцепив руки в «замок», дети выполняют круговые движения влево-вправо.
Доставала из печи	Руки вверх, в стороны, вниз.
Ни пирог, не калачи.	Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.
Как поставила на стол,	Приседания.
Он от бабушки с дедушкой ушел.	
Кто же бегает без ног?	Прыжки.
Это желтый Колобок!	Хлопки в ладоши.

«Прогулка»

Утром солнышко встает,	Дети поднимают руки через стороны вверх.
Радуются звери.	
«Просыпайтесь! – всех зовет, -	
Открывайте двери!»	
В лес пойдем сегодня мы	Ходят по кругу, ставя ногу на

собирать брусничку, носок.
Землянику и грибы,
Сладкую чернику.
Птичье гнездышко найдем, Поворачивают корпус
Поглядим украдкой вправо-влево.
И с красавцем глухарем
Поиграем в прятки.
А. Резанцева

«По - лисьи»
Дети имитируют движения согласно тексту.
Я гулял вчера по лесу
И увидел там лису.
Рыжебокая лисица
Шла к ручью воды напиться.
Вдруг лиса остановилась,
Увидав вблизи меня.
Не успел шаг сделать я,
Как она в кустах уж скралась.
М. Орехова

«Шли мы после школы»
Шли мы после школы, Дети идут маршевым шагам.
Шли мы просто так.
Прямо и направо, Идут приставным шагай вправо.
А потом назад, Идут на пятках, пятясь назад.
А потом обратно, Идут на носках.
А потом кругом, Идут на внешнем своде стопы.
А потом вприпрыжку, Выполняют поскоки.
А потом бегом. Бегут на носках.

«Медведь»
1. Ходьба на внешнем своде стопы.
2. Приседания с разведением рук в стороны.
3. Повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны.
4. Наклоны корпуса вперед с отведением рук назад.
5. Ходьба с опорой на ладони и колени.
6. Ходьба на носках.

«Марш на параде»
И. п. — спина прямая, живот подтянут, шаг четкий.
1. Ходьба по кругу (четко маршировать под музыку).
2. Чередование ходьбы на месте с продвижением вперед: 8 шагов наместе — 8 шагов с продвижением вперед.
3. Ходьба на месте с поворотом: 8 шагов на месте, поворот направо —8 шагов на месте, поворот направо. То же, что и (2), но поворот налево,чередовать повороты.
4. Ходьба с продвижением вперед и поворотом в одну сторону: 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов вперед и т. д. То же, но с поворотом налево.
5. Ходьба с чередованием поворотов: 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот налево.

Методика обучения. Разучивать на занятии по одному упражнению. Начала учиться маршировать в колонне по одному, отдельно каждому, затем в паре, затем перестраиваться из колонны в пары и наоборот.

«Поезд»
Бег в колонне, держась друг за друга, с изменением темпа бега.
«Отправление»: потопать, похлопать, «гудок» — руки поднять вверх и быстро опустить, согнув в локтях.
«Едет по равнине»: двигаться быстрым шагом (справа поля, слева леса, впереди гора).
«Едет в гору»: приседать, шаг замедляется (поезду трудно, он пыхтит, но везет свои вагоны вверх).
«Спуск с горы»: быстро и весело бежать на носочках (поезду легко, он только чуть притормаживает, чтобы не сойти с рельсов).
«Едет по равнине»: двигаться быстрым шагом (справа поля, слева леса, впереди гора, впереди остановка).
«Остановка»: потопать ногами, похлопать руками, «гудок» — руки поднять вверх и быстро опустить, согнув в локтях.

«Жучки»
Бег на четвереньках врассыпную, друг за другом в одну сторону и в другую, и встать в круг.
И. п. — стоя на четвереньках.
1. Поочередно поднять руку, вытянув вперед — опустить. Поочередно поднять ногу, вытянув назад — опустить. Поочередно поднять руку и противоположную ей ногу (2 раза).
2. Поочередно поднять руку, вытянув в сторону — вверх (2 раза).
Отжимы от пола с колен {2раза).
3. Сесть на пятки — встать на колени, вытянув руки вверх (4 раза).

«Птички»
Положить вдоль стены зеленые кружочки: каждый встает на свой кружочек-«веточку».
Бегать по залу врассыпную, встать на свой кружочек («веточку»).
1. Встать, опираясь о стену: присесть, подняться на носочки и вытянуться вверх (5 раз).
Бегать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).
2. То же, что и в (1), но без опоры о стену. Бегать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).