

Муниципальное казенное учреждение Управление образования  
администрации Калтанского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 29.08.2020 № 1



Утверждена  
директор МБОУ ДО ДДТ  
Е. О. Николаева  
Приказ МБОУ ДО ДДТ  
от 31.08.2020 № 90/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа естественнонаучной направленности  
«Степ – аэробика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет;  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Ежова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования МБОУ ДО ДДТ

Калтан  
2020

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Цели и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	8
Планируемые результаты освоения программы.....	10
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	10
Образовательные и учебные форматы .....	11
Материально-техническое обеспечение программы.....	22
Перечень информационно-методических материалов, литературы.....	25

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ - аэробика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Минпросвящения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от от 18.11.2015 № 09-3242); СанПин 2.4.4.3172-14, приказом ДоиН КО от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области» Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, где занятия проводятся со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

**Возраст учащиеся 5-7 лет.**

Число детей одновременно находящихся в группе составляет от 12 до 15 человек.

**Продолжительность** образовательной программы по учебному плану в часах составляет 72 часа.

**Сроки освоения программы – 1 год**

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Опираясь на авторские технологии, такие как «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина), «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник), «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова), были разработаны комплексы упражнений на степах. Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступны для учащихся

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у учащихся хорошее настроение.

Разработка дополнительной образовательной программы «Степ – аэробика» обусловлена:

1. Нормативно-правовой базой;
2. Социальным заказом родителей;
3. Желанием самих детей.

## Цели и задачи программы

**Цель:** формирование у учащихся физических качеств: пластичности, гибкости, ловкости, силы.

### **Задачи:**

- формировать осанку, костно-мышечный корсет;
- развивать подвижность в суставах;
- формировать свод стопы;
- тренировать равновесие;
- укреплять и развивать сердечно – сосудистой, дыхательной системы;
- формировать умения ритмически согласовывать выполнение простых движений.

## Содержание программы

**Вводное занятие.** Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

### **Разучивание базовых шагов степ-аэробики.**

#### **Теория**

Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Обучение базовым шагам степ-аэробики. Составление базовой комбинации в степ-аэробике.

#### **Практика**

Разучивание базовых шагов, положений рук и движений руками в степ-аэробике. Развитие координационных способностей. Повороты и смена направления в степ-аэробике.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Учащиеся должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

### **Отработка выполнения связки степ-аэробики**

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических

оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

#### **Теория**

Составление базовой комбинации. Повороты и смена направления в степ-аэробике. Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники.

## Практика

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения

## 23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»



## Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. 1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>Беседа.</b>
2.	Техника безопасности.	1	1		Инструктаж в журнале.
3.	Аэробика как вид оздоровительной деятельности.	2	2		
<b>4.</b>	<b>Разучивание базовых шагов степ-аэробики.</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>Открытый урок</b>
5.	Разучивание смены шагов. на месте.	2		2	
6.	Разучивание смены шагов вперед, назад.	2		2	
7.	Разучивание смены шагов с изменением направления.	2		2	
8.	Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу.	4		4	
9.	Упражнения на развитие равновесия и выносливости.	1		1	Промежуточная диагностика.
10.	Степ шаги на ступах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	4	1	3	
11.	Упражнения с различным подходом к платформе.	2		2	
12.	Упражнения с предметами – мелкими мячами.	2		2	
13.	Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	4		4	
14.	Разучивание новых шагов: ниап, шаг-кик.	2	1	1	
15.	Упражнения на развитие выносливости равновесия, гибкости.	1		1	
16.	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	1		1	Промежуточная диагностика.
17.	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	2	1	1	
18.	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	2	1	1	
19.	Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	1		1	

20.	Упражнения на развитие равновесия.	1		1	Промежуточная диагностика.
21.	Разучивание нового шага (тап даун).	2	1	1	
22.	Упражнения для развития правильной осанки.	1		1	Промежуточная диагностика.
23.	Разучивание связок из нескольких шагов.	4	1	3	
24.	Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.	2	1	1	
<b>25.</b>	<b>Отработка выполнения связки степ-аэробики</b>	<b>27</b>			<b>Открытое занятие.</b>
26.	Разучивание связки №1 из 3-4 шагов.	4	1	3	
27.	Повторение комплексов.	2		2	
28.	Упражнения на развитие выносливости, равновесия, гибкости.	1		1	
29.	Составление базовой комбинации в степ-аэробике.	2			
30.	Отработка базовой комбинации.	4			
31.	Разучивание связки №2 из 3-4 шагов с добавлением рук.	4	1	2	
32.	Повторение комплексов №1-2.	2		2	
33.	Разучивание связки №3 с добавлением мячей.	4	1	3	
34.	Повторение комплексов №1-3.	2		2	
35.	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	
36.	Итоговое занятие.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

## Календарный учебный график

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Урок – знакомство	3	<b>Вводное занятие.</b>	ДДТ	Инструктаж в журнале
			Беседа	1	Техника безопасности.	ДДТ	
			Беседа	2	Аэробика как вид оздоровительной деятельности.	ДДТ	
				<b>42</b>	<b>Разучивание базовых шагов степ-аэробики.</b>		Открытое занятие
			Занятие	2	Разучивание смены шагов на месте.	ДДТ	
			Занятие	2	Разучивание смены шагов вперед, назад.	ДДТ	
			Занятие	2	Разучивание смены шагов с изменением направления.	ДДТ	
			Занятие	4	Разучивание шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу.	ДДТ	
			Занятие	1	Упражнения на развитие равновесия и	ДДТ	

					выносливости.		
			Занятие	4	Степ шаги на степам: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носки	ДДТ	
			Занятие	2	Упражнения с различным подходом к платформе.	ДДТ	
			Занятие	2	Упражнения с предметами – мелкими мячами.	ДДТ	
			Занятие	4	Закрепление разученных упражнений с добавление рук.	ДДТ	
			Занятие	2	Разучивание новых шагов: ниап, шаг-кик.	ДДТ	
			Занятие	1	Упражнения на развитие выносливости равновесия, гибкости.	ДДТ	
			Занятие	1	Упражнения для укрепления дыхательной системы.	ДДТ	
			Занятие	2	Упражнения на степ – платформах с различной вариацией рук.	ДДТ	

			Занятие	2	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап),	ДДТ	
			Занятие	1	Разучивание шага с махом в сторону (сайд).	ДДТ	
			Занятие	1	Упражнения на развитие равновесия.	ДДТ	
			Занятие	2	Разучивание нового шага (тап даун).	ДДТ	
			Занятие	1	Упражнения для развития правильной осанки.	ДДТ	
			Занятие	4	Разучивание связок из нескольких шагов.	ДДТ	
			Занятие	2	Разучивание прыжков: лиап, ран-ран.	ДДТ	
				<b>27</b>	<b>Отработка выполнения связки степ-аэробики</b>		Открытое занятие
			Разучивание элементов	4	Разучивание связки №1 из 3-4 шагов.	ДДТ	

			Разучивание элементов	2	Повторение комплекса №1.	ДДТ	
			Разучивание элементов	1	Упражнения на развитие выносливости, равновесия, гибкости.	ДДТ	
			Разучивание элементов	2	Составление базовой комбинации в степ-аэробике.	ДДТ	
			Занятие	4	Отработка базовой комбинации.	ДДТ	
			Разучивание элементов	4	Разучивание связки №2 из 3-4 шагов с добавлением рук.	ДДТ	
			Занятие	2	Повторение комплексов №1-2.	ДДТ	
			Разучивание элементов	4	Разучивание связки №3 с добавлением мячей.	ДДТ	
			Занятие	2	Повторение комплексов №1-3.	ДДТ	
			Разучивание элементов	1	Упражнения на развитие гибкости.	ДДТ	
			Занятие	1	Итоговое занятие.	ДДТ	

## **Планируемые результаты реализации программы**

- Сформированы осанка, костно-мышечный корсет;
- Развита подвижность в суставах;
- Укреплены и развиты сердечно-сосудистая, дыхательная системы;
- Сформировано свод стопы.

## **Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

Результативность работы по программе отслеживается на протяжении всего процесса обучения:

- вводный контроль (входная диагностика творческих способностей учащихся);
- текущий и тематический контроль (промежуточная диагностика творческих способностей учащихся, уровня мотивации к обучению, мотивации личности к успешности);
- итоговый контроль (диагностика личностных достижений учащихся - уровень развития творческих способностей).

Изучение эффективности реализации программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Изучение степени сформированности метапредметных и личностных результатов осуществляется с использованием стандартизированных методик, позволяющих изучить динамику развития познавательных процессов, коммуникативных, регулятивных качеств личности, её отношение к занятиям спортивной аэробикой, окружающему миру, себе, творческий потенциал.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных бесед. Ведущим методом контроля является наблюдение за правилами усвоения степ аэробики. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребёнка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в образовательный процесс.



## Образовательные и учебные форматы

1. проведение занятий в чистом помещении;
2. осуществление на каждой перемене проветривания учебного кабинета;
3. использование ковриков для упражнений на полу;
4. организация перемены через каждые 30 минут занятия;
5. оформление кабинета, стендов (наглядно-иллюстративные материалы).

Немаловажно для создания психологически здоровой среды соблюдать принципы педагогического воздействия:

- педагогический оптимизм;
- уважение к ребенку;
- понимание душевного состояния ученика;
- заинтересованность в судьбе ребенка;
- раскрытие мотивов и внешних обстоятельств, поступков, совершаемых ребенком.

Используемые формы:

- занятия в спортивном зале, конкурсы, викторины, игры-путешествия, беседы, соревнования, эстафета.

Используемые методы:

- словесные;
- наглядные;
- игровые;
- практические.

Результативность усвоения программы определяется в ходе наблюдения, проведения дидактических игр.

## Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный, музыкальный зал:

- степ – платформа;
- музыкальный центр;
- гантели;
- спортивная одежда, удобная обувь;
- мячи.

## Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Вавилова, Е.Н. «Развитие у дошкольников силу, ловкость, выносливость» [Текст]/ Е.Н.Вавилова – М.: Ювента, 2011. – 105 с.
2. Картушина, М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» [Текст]/ М.Ю. Картушина, - М., 2004 -206 с.
3. Павлова, М.А. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». [Текст]/ М.А. Павлова, М.В. Лысогорская – Изд.: Волгоград, 2009 -210 с.
4. Погадаев, Г.И. “ Настольная книга учителя физической культуры” [Текст]/ Г.И. Погадаев, - Изд.: Физкультура и спорт, 2000г.-496с.
5. Логинова В.И., «Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» [Текст]/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», [Текст]/ М.А. Рунова – Изд.: МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г. – 204 с.