

Управление образования Администрации Людиновского  
муниципального округа Калужской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол №\_2  
от 22.01.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
Т.А. Прохорова  
от 22.01.2026 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ СЕТЕВАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШАГ ЗА ШАГОМ»**

Срок реализации: 2 месяца  
Возраст детей: 5-7 лет

Разработчик: Ушакова Ольга Евгеньевна,  
педагог дополнительного  
образования

Людиново  
2023 г.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является краткосрочной сетевой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной программой, физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 месяца, для детей 5 - 7 лет стартового уровня освоения. Язык реализации программы – русский.

Программа позволяет дать основные представления обучающимся о том, что такое степ-платформа, для чего ее применяют, о способах укрепления и сохранения своего здоровья, приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, а также для того чтобы разнообразить традиционные занятия по физической культуре.

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы являются дополнительные занятия по степ-аэробике. Занятия физкультурой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джинном Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

8. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Настоящая программа по степ-аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;

- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-оздоровительной работы, комплектованию учебных групп.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (степ-платформы) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе реализации данной программы по степ-аэробике.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, которая в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся по программе «Шаг за шагом», повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она:

1. Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
2. Программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
3. Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
4. Содержит блок теоретических знаний в области степ-аэробики и здорового образа жизни;
5. Программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

**Программа** является модифицированной, разработана на основе анализа

типовых программ «Детский фитнес» Е. В. Сулим, «Спортивная гимнастика» Ю.А. Сабирова, большого количества авторских программ по аэробике, программ по различным разделам фитнеса, с учетом особенностей возраста, современных требований к степ-аэробике и личного опыта педагога.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП – организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категории обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

**Особенности возрастной группы:** обучение рассчитано на детей 5 -7 лет.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Объем программы** – 16 часов.

**Срок освоения программы** – 2 месяца.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу. Длительность одного академического часа для дошкольников составляет 30 минут.

**Наполняемость групп:** 15 человек.

**Условия реализации программы:**

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МКОУ ДО «Дом детского творчества» -базовая организация и МКДОУ «Детский сад №12 «Аленушка», «Детский сад №13 «Искорка» –организации партнеры. Базовая организация предоставляет педагога для реализации программы и зачисляет обучающихся на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Организация партнер разрабатывает программу и предоставляет помещение и оборудование для проведения занятий.

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 5 – 7 лет, родители (законные представители), инструктор по физической культуре.

Для обучения принимаются все желающие без прохождения предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Для данного вида деятельности практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.

При занятиях степ-аэробикой обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

***Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет***

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. На протяжении шестого года жизни средняя

прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

**Форма занятий:** групповые, индивидуальные, теоретические, контрольные занятия, показательные выступления.

Основной формой работы на занятиях является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, так и как лейтмотив, задающих ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как

фактор обучения, так как движения легче запоминаются под определенную музыку.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы:** формирование, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника посредством степ-аэробики и игрового стретчинга.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить основам теории и практики степ-аэробики;
- научить технике выполнения степ-упражнений;
- освоить манеру исполнения движений игрового стретчинга, базовые шаги степ—аэробики.

**Воспитательные:**

- привить интерес к занятиям физкультурой, соблюдению правил здорового образа жизни;
- привить интерес работать в группе.

**Развивающие:**

- способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- развить эстетический и художественный вкус.

## 1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие «Что такое степ-аэробика»,	1	1		Наблюдение

	техника безопасности на занятиях.				
2	«Степ - аэробика»	8		8	Показательные выступления
3	«Игровой стретчинг»	4	1	3	Наблюдение
4	Промежуточная диагностика	1		1	Сдача нормативов
5	Открытые уроки	1		1	Показательные выступления
6	Итоговый контроль	1		1	Сдача нормативов
	Итого	16	2	14	

#### 1.4. Содержание программы

##### 1. Тема Вводное занятие: что такое степ-аэробика?

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. Что такое степ-платформа? Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Знакомство с базовыми шагами степ-аэробики - **1 час.**

##### 2. Тема «Степ - аэробика» (8 часов).

**Практика.** Базовые шаги степ-аэробики:

- 1.Степ-тач (step touch)
2. Basic step (бэйсик степ)
- 3.Степ-ап (step-up)
- 4.Шаг-колени (knee – up)
- 5.Шаг-кик (Step kick)
- 6.Шаг-бэк (step-back)
- 7.Ви-степ (V-step)
- 8.Бейсик-овер (basic-over)
- 9.Мамбо

##### 3. Тема «Игровой стретчинг» (4 часов)

**Теория.** Техника безопасности на занятиях по игровому стретчингу. Что такое игровой стретчинг. Знакомство с основными позами в стретчинге. - **1 час.**

**Практика. (3 часа)**

Упражнения: «Домик», «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Солнышко садится за горизонт», «Журавль», «Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка», «Паучок», «Матрешка», «Ракета», «Цапля», «Павлин», «Ручеек», «Кустик», «Веточка», «Бабочка», «Сундучок», «Морская звезда», «Елка», «Сорванный цветок», «Жучок», «Качели», «Пушка», «Тигр», «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Веселый жеребенок», «Волна», «Ковшик», «Третья поза воина».

##### 4. Промежуточная диагностика (1 час)

Оценка умений проводится через контрольные посещения занятий, в ходе

которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А.Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного периода (ноябрь). Диагностические методики: равновесие, гибкость, быстрота, чувство ритма, знание базовых шагов.

**5. Открытый урок:** Показательное выступление в МКДОУ «Детский сад №13 «Искорка» (1 час)

**6. Итоговый контроль (1 час)**

Итоговая аттестация по окончанию обучения по программе проводится в форме сдачи нормативов, где отслеживаются равновесие, гибкость, быстрота, чувство ритма, знание базовых шагов.

## 1.5. Планируемые результаты

### Предметные результаты:

- **Обучающиеся будут знать:**

- основы теории и практики степ-аэробики,
- научиться технике выполнения степ-упражнений.

- **Обучающиеся будут уметь:**

- исполнять движения игрового стретчинга, базовые шаги степ—аэробики.

-

### Личностные результаты:

- проявят интерес к занятиям физкультурой, соблюдению правил здорового образа жизни;
- обучающиеся будут уметь работать в группе.

### Метапредметные результаты:

- у обучающихся будет сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики;
- у обучающихся будут улучшены физические способности: координация движений, сила;
- у обучающихся будут укреплены мышцы стопы и голени для предупреждения плоскостопия.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарно - тематический план**

(составляется ежегодно) вынесено в «Рабочую программу» (Приложение 1).

### **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

1. Наличие физкультурного зала для занятий с детьми.

2. Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

3. Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки – основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

#### **Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.**

1. Батут детский – 2
2. Боулинг детский – 3
3. Велотренажер детский – 1
4. Дорожка массажная – 2
5. Дуга для подлезания – 4
6. Канат – 3
7. Кегли – 1 комплект
8. Кегли с мячами – 1
9. Коврик массажный – 1
10. Коврик массажный со следочками – 2
11. Конус – 20
12. Кубики – 40
13. Лента гимнастическая – 40
14. Лестница веревочная напольная – 1
15. Мат большой – 2
16. Мат малый – 1
17. Мяч массажный – 20
18. Мяч резиновый – 20
19. Обруч – 20
20. Палка гимнастическая – 40
21. степ-платформы-20
22. Скакалка – 20
23. Стенка гимнастическая – 4
24. Тренажер детский «Беговая дорожка» –1
25. Флажки цветные – 40.

Тренажеры:

- Гребной тренажер и беговая дорожка.
- Тренажер батут.
- Велотренажеры.
- Роликовая дорожка.
- Спортивное оборудование.
- Детский спортивно-игровой комплекс.

### **Наглядное обеспечение**

1. Карточки-схемы выполнения основных видов движений.

2. Слайд-фильмы выполнения комплексов степ-аэробики.

Использование на занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Шаг за шагом» - функциональность.

### **Дидактическое обеспечение.**

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

### **2.3. Формы аттестации**

Проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

#### *Примерные*

- *усвоение знаний по базовым темам программы;*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;*
- *развитие художественного вкуса;*
- *формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.*

**Методы проверки:** наблюдение, сдача нормативов, показательные выступления.

Итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов.

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

### **2.4. Контрольно-оценочные материалы**

На занятиях применяется:

- текущий – на каждом занятии;
- промежуточный – показательные выступления, индивидуальные показатели физического состояния;
- итоговый контроль – итоговое занятие, показатели физического состояния.

Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Важными показателями успешности освоения программы являются: знания, умения, навыки, мотивация к занятиям, творческая активность, личные достижения.

## 2.5. Методическое обеспечение

В программе «Шаг за шагом» для детей от 5 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 5 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Применяются **активные методы обучения**: сдача нормативов, показательные выступления. Педагогом активно используются **современные образовательные технологии**: проектные, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического использования музыкального сопровождения, просмотра видеоматериалов, участия в показательных выступлениях.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному, построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

**Формы организации образовательной деятельности детей.**

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

**Характер деятельности обучающихся:** физкультурно-оздоровительный

**Программа рассчитана на:** детей дошкольного возраста и предполагает всестороннее физическое развитие в методико-педагогическом плане ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения.

## 2.6.

### Календарный учебный график

Составляется ежегодно

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	02.10.23	01.02.24	16	16	16	1	02.10 - 22.01.24	ноябрь январь	15.01.24
1 год	2	04.10.23	01.02.24	16	16	16	1	04.10 - 22.01.24	ноябрь январь	17.01.24
1 год	3	06.10.23	01.02.24	16	16	16	1	06.10. -22.01.24	ноябрь январь	19.01.24

### 2.6. Рабочая программа

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ (приложение 1)

## 2.7. Список литературы

### Литература для педагога

#### *Основная*

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
6. Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.
7. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
8. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. Столяров, В. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция) / В. Столяров. – Киев : НУФВСУ : Олимпийская литература, 2015
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007.
13. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.

### **Сайты для педагога, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfL> - Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
2. <https://fizinstruktor.ru> - статьи по физическому воспитанию
3. [http://www.sportykid.ru/morning-gym\\_sad.html](http://www.sportykid.ru/morning-gym_sad.html) - статьи по физической культуре в детском саду
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura> - социальная сеть работников образования
5. <http://www.asdoshkolnik.ru> - Общественная организация "Ассоциация педагогов дошкольных образовательных организаций Калужской области"

**Календарно - тематическое планирование  
программы «Шаг за шагом» возраст 5 - 7 лет.  
педагог дополнительного образования Ушакова Ольга Евгеньевна  
группа 1 года обучения**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	<i>Вводное занятие «Что такое степ-аэробика», техника безопасности на занятиях.</i>	02.10 04.10 06.10	1	1	групповая		
2	Фитнес-тренировка — комплекс 1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе	09.10 11.10 13.10	1			1	групповая
3	Фитнес-тренировка — комплекс 3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе	16.10 18.10 19.10	1			1	групповая
4	2	Техника безопасности на занятиях по игровому стретчингу. Что такое игровой стретчинг. Знакомство с основными позами в стретчинге.	23.10 25.10 26.10	1	1	групповая		
5	3	Стретчинг - упражнения: «Домик», «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Солнышко садится за горизонт», «Журавль»	30.10 01.11 03.11	1			1	групповая
6		<i>Промежуточная диагностика</i>	06.11 08.11 10.11	1			1	индивидуальная

7	Фитнес-тренировка — комплекс 5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	13.11 15.11 17.11	1			1	групповая
8	4	Стретчинг – упражнения: «Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка», «Паучок», «Матрешка», «Ракета», «Цапля», «Павлин»,	20.11 22.11 24.11	1			1	групповая
9	Фитнес-тренировка — комплекс 7	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, акробатика	27.11 29.11 01.12	1			1	групповая
10	Фитнес-тренировка — комплекс 9	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, степ - аэробика	04.12 06.12 08.12	1			1	групповая
11	5	Стретчинг – упражнения: «Ручеек», «Кустик», «Веточка», «Бабочка», «Сундучок», «Морская звезда», «Елка», «Сорванный цветок», «Жучок»,	11.12 13.12 15.12	1			1	групповая
12	Фитнес-тренировка — комплекс 11	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом	18.12 20.12 22.12	1			1	групповая
13	6	Стретчинг.- упражнения: «Качели», «Пушка», «Тигр», «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Веселый жеребенок», «Волна», «Ковшик», «Третья поза воина»	25.12 27.12 28.12	1			1	групповая
14	Фитнес-тренировка — комплекс 13	Степ - аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика	10.01 11.01 12.01	1			1	групповая
15		Итоговая аттестация	15.01	1			1	индивидуальная

			17.01 19.01					
16		Открытый урок	22.01	1				
<b>ИТОГО:</b>			<b>16</b>		<b>2</b>		<b>14</b>	

## Список дидактического материала

### **1. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике.**

*При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
7. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

### **2. Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения:**

#### **Базовые шаги степ-аэробики:**

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

2. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ. 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.

3.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.

4. Шаг-колени (knee – up) - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

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

6. 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 ягодичные мышцы в движении.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на 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.

11. 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).

12. Ове зе топ (over the top) - 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.

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

14. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

**СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
*личностных качеств воспитанников*

	<b>Направление диагностики</b>	<b>Возрастные характеристики и обучающихся</b>	<b>Параметры диагностики</b>	<b>Методы диагностики</b>	<b>Контрольные мероприятия, методики</b>
<b>Обучение</b>	I. Теоретические и практические ЗУН	5 - 7 лет	Прогнозируемые результаты освоения каждого раздела программы в зависимости от возраста учащихся и уровня обучения	Наблюдение, опрос, тесты достижений	Творческое задание по теме «Чем можно заменить степ-платформу?» Мини-зачет на тему: «Позы игрового стретчинга»
	II. Практическая творческая деятельность обучающихся	5 – 7 лет	Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы	Анализ продуктов творческой деятельности: презентации работ, участие в городских и региональных выставках, конкурсах; метод наблюдения; метод экспертных оценок	Контроль физиологических Параметров организма, -метод наблюдений; -метод экспертных оценок
<b>Развитие</b>	I. Особенности личностной сферы	5 – 7 лет	1. Самооценка (отношение к себе)	Тестирование, метод наблюдения	Тесты «Знаешь ли ты себя?», «Оцени себя»
			2. Творческие способности	Тестирование, метод экспертных оценок	Методика «Что нам интересно?», «Свободное задание»
			1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Тесты «Коммуникативная компетентность», «Какой я в общении?»
			2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	Методики «Атмосфера в группе», «Отметка другу», «Какой у нас коллектив?», «Эстафета»
<b>Воспитан</b>	I. Самостоятельное свободное время	5 – 7 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Опрос	Метод наблюдения, опрос «Мое любимое занятие»

II. Профессиональное самоопределение	5 – 7 лет	Профессионально важные качества	Метод наблюдения, метод экспертных оценок	Опрос «Все профессии важны», «Отметка за трудолюбие»
		Профессиональные интересы	Тестирование	Тест «На распутье», «Профессиональные предпочтения» Опрос «Кем быть?»
		Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии	Опрос	Опрос «Моя будущая профессия»

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.**

*Ф. И. ребёнка* \_\_\_\_\_

	уч год		уч год	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Возраст				
вес				
рост				
Группа здоровья				
Равновесие				
Чувство ритма				
Знание базовых шагов				
Уровень физической подготовленности				

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка \_\_\_\_\_

	уч год		уч год	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Возраст				
вес				
рост				
Группа здоровья				
Равновесие				
Чувство ритма				
Знание базовых шагов				
Уровень физической подготовленности				