

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол №1
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего МБДОУ
_____ Н.А.Велижанцева
Приказ № 108 от 31.08.2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Степ – аэробика для дошколят»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кошкарёва Юлия Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

Шадринск, 2023 г.

№ п/п	Содержание:
1.	Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели, задачи программы. Планируемые результаты
1.3	Рабочая программа. Учебный план. Содержание. Тематическое планирование
2.	Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарный учебный график
2.2	Формы текущего контроля
2.3	Материально-техническое и информационное обеспечение
2.4	Кадровое обеспечение
2.5	Список литературы

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительской конференции. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДООУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ – аэробику (60% опрошенных родителей)

Реализация программы по степ – аэробике проходит через кружок **«Степ–аэробика для дошколят».**

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности

упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

Общая характеристика программы.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа представляет собой работу по улучшению физического развития, физической подготовленности детей 5-7 лет, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна программы: разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Адресат программы (краткая характеристика целевых групп):

Данная программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 3 лет до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

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

Срок реализации и объем программы:

Возраст детей	Продолжительность 1 занятия	Периодичность в неделю	Кол-во занятий в год	Срок реализации программы
5-7 лет	до 30 минут	2	70	с 18.09.23 по 31.05.24
3-5 лет	до 20 минут	2	70	с 18.09.23 по 31.05.24

Срок реализации: 2 года

- Первый год – младший, средний дошкольный возраст;
- Второй год – старший дошкольный возраст.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.

Форма организации занятий: групповая (занятие всей группой в обычном режиме).

Занятия проводятся в очном формате. Численный состав группы от 10 до 20 человек.

В структуру организации образовательной деятельности в кружке входит:

1 часть (вводная) - эта часть включает упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2 часть (основная) - эта часть включает общеразвивающие упражнения с мячом (ОРУ), основные виды деятельности с мячом (ОВД), эстафеты, подвижные игры с мячом.

3 часть (заключительная) - эта часть включает упражнения на восстановление дыхания.

Наличие детей-инвалидов и детей с ОВЗ: По желанию родителей (законных представителей) воспитанников занятия могут посещать дети с тяжелыми нарушениями речи, в том числе, имеющие инвалидность. Данные воспитанники посещают занятия с целью развития темпо-ритмических характеристик, нивелирования диспраксии развития и для общего физического развития. Данная категория детей посещает занятия на общих основаниях. Педагог уделяет данным воспитанникам больше внимания в процессе индивидуальной работы. Выступление детей на соревнованиях, отчетных мероприятиях происходит после согласования с родителями.

Наличие талантливых детей: Одаренные дети посещают занятия на общих основаниях. Во время занятий они являются ориентиром для остальных воспитанников, могут принимать участие в концертах и отчетных мероприятиях, где занимают центральные места, берут на себя основные роли.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

1. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
2. развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
3. содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. развитие творческих способностей;
5. воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для

сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше всего получается, выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы. Темп и ритм задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой, необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

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

Упражнения для степ - аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ - аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

На занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные

упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- 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 от степ - доски;
- 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 - доски ногами.

1.3. Рабочая программа

Учебный план (первый год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	1	1	2
Вводное	2	2	4
Обучающие	2	5	7
Комбинированные	9	9	18
Игровые итоговые	1	1	1
Итоговое диагностическое обследование			2
Итого	15	18	37

Учебный план (первый второго года обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	2	2	4
Обучающие	8	8	16
Комбинированные	18	24	36
Игровые итоговые	3	7	10
Итоговое диагностическое обследование	2	2	4
Итого	27	43	70

Содержание программы:

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений

необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отклонения от методических норм проведения занятий степ - аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий:

1. Диагностические – инструктор определяет уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей, занимающихся по данному направлению.

Перспективное планирование:

Месяц	Виды занятий	Цель	Комплекс №
Сентябрь	Вводное 1-4	- Познакомить детей с термином «Степ - аэробика»; - дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой; - дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка; -развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; - развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	Комплекс № 2 18.09.2023- 27.09.2023
Октябрь	Обучающее – 1 неделя	- Учить правильному выполнению степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка); - разучивать аэробные шаги;	Комплекс №3 3.10.2023 – 4.10.2023 10.10.2023 – 25.10.2023
	Комбинированное 2-3-4	- научить начинать упражнение с различным подходом к платформе; - развивать мышечную силу ног; - разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	
Ноябрь	Обучающее 1	- Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.	

	Комбинированные 2-3	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой; - разучивать новые шаги; -развивать выносливость, равновесие, гибкость; - укреплять дыхательную систему; 	Комплекс №4 7.11.2023 – 8.10.2023 14.11.2023 - 15.11.2023 21.11.2023 – 22.11.2023
	Игровое итоговое 4	<ul style="list-style-type: none"> - развивать уверенность в себе. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	«Веселая степ - аэробика» 28.11.2023 – 29.11.2023
Декабрь	Обучающее 1	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук; - развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами; - разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону; 	Комплекс №5 5.12.2023- 6.12.2023 12.12.2023 – 13.12.2023 19.12.2023 – 20.12.2023 26.12.2023- 27.12.2023
	Комбинированное 2-3-4	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке; - развивать умения твердо стоять на степе. Разучить комплекс №5 на степ платформах.	
Январь	Обучающее 1	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов; 	Комплекс № 6 9.01.2024- 10.01.2024 16.01.2024 – 17.01.2024 23.01.2024- 24.01.2024
	Комбинированное 2-3	<ul style="list-style-type: none"> - разучить новый шаг (тап дау); - развивать выносливость, гибкость; - развитие правильной осанки; - развивать умение работать в общем темпе с предметами – кубиками; 	

	Итоговое игровое 4	Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	«Прогулка в зимний лес» 30.01.2024- 31.01.2024
Февраль	Обучающее 1	- Продолжать закреплять степ шаги; - учить реагировать на визуальные контакты;	Комплекс № 7 6.02.2024- 7.02.2024 13.02.2024- 14.02.2024 20.02.2024 – 21.02.2024 27.02.2024- 28.02.2024
	Комбинированное 2-3 -4	- совершенствовать точность движений; - развивать быстроту; - развивать умение работать в общем темпе с предметами – лентами; Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	
Март	Обучающее 1	- Поддерживать интерес заниматься аэробикой;	Комплекс №8 5.03.2024- 6.03.2024 12.03.2024- 13.03.2024 19.03.2024- 20.03.24
	Комбинированное 2-3	- совершенствовать разученные шаги; - продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног;	
	Итоговое игровое 4	- воспитывать любовь к физкультуре; - развивать ориентировку в пространстве. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	
Апрель	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	-Упражнять в сочетании элементов; - продолжать развивать мышечную силу ног; - продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту; - развивать умение действовать в общем темпе; - поддерживать интерес заниматься	Комплекс № 8 9.04.2024 – 10.04.2024 16.04.2024– 17.04.2024 23.04.2024- 24.04.2024

		аэробикой. Закрепление комплекса № 8 на степ - платформах	
Май	Комбинированное 1-2	-Упражнять в сочетании элементов; - продолжать развивать мышечную силу ног; - продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту; - развивать умение действовать в общем темпе; - поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс № 9 14.05.2024- 15.05.2024 21.05.2024- 22.05.2024 28.05.2024- 29.05.2024
	диагностическое 3-4	Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс № 1
	Итоговые 1		30.05.2024

Перспективный планирование (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	Комплекс №
Сентябрь	Диагностическое 1-2	- Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. - определить сформированность базовых шагов.	Комплекс №1 18.09.2023- 27.09.2023
Октябрь	Комбинированное 2-3-4	- Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.	Комплекс №10 3.10.2023 – 4.10.2023

			10.10.2023 – 25.10.2023
Ноябрь	Обучающее 1	-Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка);	Комплекс №11 7.11.2023 – 8.10.2023 14.11.2023 - 15.11.2023 21.11.2023 – 22.11.2023
	Комбинированное 2-3-4	- закреплять упражнения с различным подходом к платформе; - развивать мышечную силу ног; - закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах;	
Декабрь	Обучающие 1	- Закреплять разученные упражнения с добавлением рук; - развивать выносливость, равновесие, гибкость; - укреплять дыхательную систему; - развивать уверенность в себе; - закреплять умение работать в общем темпе с предметами – кубиками Разучить комплекс № 12 на степ - платформах	Комплекс № 12 5.12.2023- 6.12.2023 12.12.2023 – 13.12.2023 19.12.2023 – 20.12.2023 26.12.2023- 27.12.2023
	Комбинированное 2-3-4		
Январь	Обучающие 1 Комбинированное 2-3-4	- Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук; - закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону; - продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке; - развивать умения твердо стоять на	Комплекс № 13 9.01.2024- 10.01.2024 16.01.2024 – 17.01.2024 23.01.2024- 24.01.2024

		<p>степе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»; <p>Разучивать комплекс №13 на степ – платформах</p>	
Февраль	Обучающее 1	- Разучивать комплекс №14 на степ-платформах;	<p>Комплекс №14</p> <p>6.02.2024-</p> <p>7.02.2024</p> <p>13.02.2024-</p> <p>14.02.2024</p> <p>20.02.2024 –</p> <p>21.02.2024</p> <p>27.02.2024-</p> <p>28.02.2024</p>
	Комбинированное 2-3	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать закреплять степ шаги; -учить реагировать на визуальные контакты; -совершенствовать точность движений; -развивать быстроту; -закреплять умение работать в общем 	
	Игровое итоговое 4	темпе с предметами - лентами.	
Март	Обучающее 1	<ul style="list-style-type: none"> -Поддерживать интерес заниматься аэробикой; - совершенствовать разученные шаги; 	<p>Комплекс №15</p> <p>5.03.2024-</p> <p>6.03.2024</p> <p>12.03.2024-</p> <p>13.03.2024</p> <p>19.03.2024-</p> <p>20.03.2024</p>
	Комбинированное 2-3-4	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног; - воспитывать любовь к физкультуре; - развивать ориентировку в пространстве; - разучивать связки из нескольких шагов. <p>Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.</p>	
Апрель	Обучающее 1	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в сочетании элементов; - продолжать развивать мышечную силу ног; 	<p>Комплекс №16</p> <p>9.04.2024 –</p> <p>10.04.2024</p> <p>16.04.2024–</p>
	Комбинированное	-укреплять дыхательную систему;	

	2-3	-развивать уверенность в себе; -закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.	17.04.2024 23.04.2024- 24.04.2024
	Игровое итоговое 4		«Путешествие в страну здоровья»
Май	Комбинированное 1-2 Итоговые 1	-Упражнять в сочетании элементов; -продолжать развивать мышечную силу ног; -продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту; -развивать умение действовать в общем темпе; -поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс №17 14.05.2024- 15.05.2024 21.05.2024- 22.05.2024 28.05.2024- 29.05.2024 30.05.2024

Структура занятия:

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		3-5 лет	5-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, - хлопки такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости;

				-для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график по платным образовательным услугам на 2023 - 2024 учебный год:

Вид деятельности	Период учебного года	Примечание
Начало учебного года	18 сентября 2023 года	Платные образовательные услуги начинаются с 18.09.2023г.
Окончание учебного года	31 мая 2024 года	Все кружки заканчивают работу 31.05.2024
Продолжительность учебного года	32 недели	Продолжительность учебного года составляет 32 недели для всех кружков.
Продолжительность недели	5 рабочих дней	5 учебных дней суббота, воскресенье – выходные дни.

2.2. Форма аттестации (контроля), оценочные материалы:

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой

эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической оценки используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

2.3. Материально-техническое и информационное:

Технические средства обучения	Колонка (Музыка для ходьбы и бега) Флеш-карта (презентации, видеоролики) Ноутбук
Учебно-наглядные пособия	1. Мячи резиновые (20 штук) 2. Мячи малые пластмассовые (20 штук) 3. Кольца баскетбольные (3 штуки) 4. Кегли (12 штук) 5. Координационные лестницы (2 штуки) 6. Обручи (10 штук) 7. Конусы (4 штуки) 8. Футбольные мячи (2 штуки)

2.4. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования – Кошкарёва Юлия Дмитриевна, совмещает работу в должности «Воспитатель» в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка».

Образование: высшее, Шадринский государственный педагогический университет, 2011г, квалификация «Учитель биологии и географии», специальность «Биология», «География». Диплом о профессиональной переподготовке «Педагогика и методика дошкольного образования», г. Москва, 2019 г.

Курсы повышения квалификации «Детский фитнес: осуществление тренировок физкультурно – оздоровительной направленности» в объёме 340 часов, г. Пермь, 2023 г.

Литература

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
2. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М, 1988. 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2000

