

Комитет образования администрации города Котовска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 «Теремок»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 15 «Теремок»
Протокол педагогического совета №1
от «29» августа 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детским садом № 15
«Теремок»
М.В. Попова
Приказ №112
от «29» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая мозаика»
(ознакомительный уровень)**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Парамонова Елена Викторовна
воспитатель

г. Котовск, 2025г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №15 «Теремок»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Парамонова Елена Викторовна, воспитатель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196". Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).
4.2. Вид	Авторская
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный (стартовый) уровень
4.5. Область применения	Физическое развитие
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2025г.
4.8. Возрастная категория обучающихся	6- 7 лет

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1	Пояснительная записка	4 стр.
1.2	Цель и задачи программы	9 стр.
1.3	Содержание программы	9 стр.
1.4	Планируемые результаты	16 стр.

Блок № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1	Календарный учебный график	18 стр.
2.2	Условия реализации программы	21 стр.
2.3	Форма аттестации	22 стр.
2.4	Оценочные материалы	22 стр.
2.5	Методические материалы	24 стр.
2.6	Список литературы	25 стр.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика» (далее – Программа) - это нормативно управленческий документ МБДОУ детского сада № 15 «Теремок» (далее – ДОУ), характеризующий специфику содержания образования, особенности организации образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг детям 6 – 7 лет по физическому развитию.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Забота о здоровье ребенка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья); а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня

двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику. Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительно физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети. Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Детям от

природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ аэробика — это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках. Как степ развлечение.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что упражнения на степ-платформе, 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.

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 стэп - 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.

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.

Адресат программы: дети от 6 до 7 лет.

Возраст от 6 до 7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—9 см. На протяжении шестого-седьмого 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 седьмого 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 шести—семи 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 семь 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. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. 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 4 года пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Объем и срок освоения программы:

программа рассчитана на 1 год обучения – 37 часов (с сентября 2025 по май 2026 года).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Реализуется в объединении по интересам с постоянным составом. Занятия проводятся в трех группах, сформированных из воспитанников средней, старшей и подготовительной групп. Наполняемость учебных групп – до 20 человек. Набор в группы осуществляется на основе свободного выбора дополнительной образовательной программы. Прием заявлений о зачислении в объединение по интересам осуществляется в течение всего учебного года.

Форма организации занятий групповая с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Деятельность проходит в занимательной, игровой форме.

Форма занятий:

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие - тренировка

➤ Контрольное занятие

Содержание занятий:

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

Режим занятий:

занятия проводятся 1 раз в неделю, вторую половину дня. Продолжительность не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»: 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и оздоровление дошкольников средствами степ – аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки правильной осанки;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать мышечную систему через систему упражнений на степ – платформах;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Воспитывающие:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе, смелости, доброжелательности, выдержки.

1. 3 Содержание программы

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 получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно 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.

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.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела вовремя 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-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-доску близко к телу при ее переносе.

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-доске ногами.

Учебный план

№ п/п	Название разделов, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Знакомство с историей возникновения степ платформы. Повторение разученных аэробных шагов»	1	5 мин	25 мин	Игровое упражнение «Повтори». Предварительная диагностика.
	Раздел1 «Разучивание комплекса № 1»	8	32 мин	208мин	Дид. Игра «Повтори музыкальный рисунок» Игровое упражнение на координацию движений «Повтори», Подвижная игра «Птицы»
2-3	1.1«Разучивание техники подъема и спуска с платформы, V-степ, приставной шаг, открытый шаг»	2	8 мин	52мин	«Повтори музыкальный рисунок»
4-5	1.2«Разучивание комплекса №1. Методика составления простых связок»	2	8мин	52 мин	Дид. игра «Зеркало»
6-7	1.3«Повторение комплекса №1. Связки с различной вариацией рук»	2	8мин	52 мин	Игровое упражнение на координацию движений «Повтори»
8-9	1.4«Закрепление комплекса №1.	2	8 мин	52 мин	Подвижная игра «Птицы»
	Раздел2 «Разучивание комплекса №2.»	9	36мин	234 мин	Дыхательное упражнение «Кошка» (по Стрельниковой), игровое упражнение «Повтори», упражнение на

					равновесие «По мостику»
10-11	2.1«Разучивание комплекса №2. Мах правой и левой прямой ногой назад, мах правой и левой ногой вперед»	2	8 мин	52мин	Дыхательное упражнение «Кошка» (по Стрельниковой)
12-14	2.2«Разучивание комплекса №2. Выпады правой и левой ногой назад из И.П. стоя на степе»	3	12 мин	78 мин	Игровое упражнение «Повтори»
15-16	2.3«Повторение комплекса №2. Шаги на степе с различной вариацией рук»	2	8 мин	52 мин	Упражнение на равновесие «По мостику»
17-18	2.4«Закрепление комплекса №2»	2	8 мин	52 мин	Упражнение на равновесие «По мостику»
	Раздел3 «Разучивание комплекса №3.»	6	24 мин	156 мин	Игровое упражнение «По ровной дорожке», игра «Повтори музыкальный рисунок»
19-20	3.1«Разучивание комплекса №3. Прыжки на 2-х ногах через степ с продвижением вперед»	2	8 мин	52 мин	Игровое упражнение «Повтори»
21-22	3.2«Повторение комплекса №3. Шаг из И.П. стоя боком к степу»	2	8 мин	52 мин	Игровое упражнение «Повтори»
23-24	3.3«Закрепление комплекса №3. Шаги из И.П. степ между ног»	2	8мин	52 мин	Игровое упражнение «Повтори»
	Раздел4 «Разучивание комплекс №4.»	8	32 мин	208мин	Игровое упражнение «Путаница», «Повтори музыкальный рисунок», подвижная игра «Зайцы в огороде»
25-26	4.1«Разучивание комплекса №4.шаги «степ-тач»,«степ-лайв»	2	8 мин	52 мин	Дид. игра «Повтори музыкальный рисунок»
27-28	4.2«Разучивание комплекса №4. Шаги «кёрл» и «греб вайл»	2	8 мин	52мин	Игровое упражнение «Путаница»
29-30	4.3«Повторение комплекса №4. Шаг «Мамба»»	2	8 мин	52 мин	Подвижная игра «Зайцы в огороде»
31-	4.4«Закрепление комплекса №4. Связки в несколько шагов»	2	8 мин	52 мин	Игровое упражнение «Путаница»

32	Раздел 5 «Закрепление изученных шагов»	5	20 мин	130 мин	Игровое «Повтори»	упражнение
33-34	5.1 «Повторение комплекса №1, №2 Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»	2	8 мин	52мин	Игровое «Повтори»	упражнение
35	5.2 «Повторение комплекса №3. Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»	1	4 мин	26мин	Игровое «Повтори»	упражнение
36	5.3 «Повторение комплекса №4 Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»	1	4 мин	26мин	Игровое «Повтори»	упражнение
37	Итоговое занятие	1	4мин	26мин	Итоговая диагностика	
Итого:		37				

Содержание учебного плана.

Введение в программу «Вводное занятие»

Теория: Вступительное слово. Познакомить детей с историей возникновения направления степ аэробики, повторить понятия «степ аэробики», «степ платформа», аэробные шаги.

Практика: Повторить простые аэробные шаги.

Форма контроля: Предварительная диагностика. Итоговое упражнение «Повтори».

Раздел 1 «Разучивание комплекса № 1»

Тема 1.1 «Разучивание техники подъема и спуска с платформы, V-степ, приставной шаг, открытый шаг»

Теория: Продолжать знакомить детей с термином "Степ - аэробики". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Повторить правила занятий на степ-платформе. Познакомить с основным степ шагом.

Практика: Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Разучить простые аэробные шаги: подъем и спуск с платформы, с хлопками, открытый шаг, V-степ, приставной шаг.

Форма контроля: «Повтори музыкальный рисунок»

Тема 1.2 «Разучивание комплекса №1. Методика составления простых связок на основе шага ви-степ»

Теория: Продолжать знакомить детей с термином "Степ - аэробики". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Повторить правила занятий на степ-платформе. Разучить комплекс №1 на степ платформах.

Практика: Формировать умение синхронно выполнять движения на степ-платформе. Развивать умение слышать музыку и совершать каждый шаг в такт музыке.

Форма контроля: Дид. игра «Зеркало»

Тема 1.3 «Повторение комплекса №1. Связки с различной вариацией рук»

Теория: Продолжать знакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Повторить правила занятий на степ-платформе. Продолжать разучивать комплекс №1 на степ – платформах.

Практика: Закрепить основной степ шаг. Продолжать разучивание комплекса №1. Учить концентрировать внимание на невербальных средствах коммуникации. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать мышечную силу ног, равновесие, выносливость.

Форма контроля: Итоговое упражнение «Повтори».

Тема 1.4 «Закрепление комплекса №1.»

Теория: Повторить правила занятий на степ-платформе. Совершенствовать комплекс №1 на степ платформах.

Практика: Развивать координацию движений и чувство равновесия, развивать умение работать в общем темпе. Формировать эстетику выполняемых упражнений.

Форма контроля: Подвижная игра «Птицы».

Раздел 2 «Разучивание комплекса №2.»

Тема 2.1 «Разучивание комплекса №2. Мах правой и левой прямой ногой назад, мах правой и левой ногой вперед»

Теория: Разучить комплекс №2 на степ – платформах.

Практика: Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Учить передавать в движении характер музыки; Разучить мах правой и левой прямой ногой назад, мах правой и левой ногой вперед, формировать правильную осанку

Форма контроля: Дыхательное упражнение «Кошка» (по Стрельниковой).

Тема 2.2 «Разучивание комплекса №2. Выпады правой и левой ногой назад из И.П. стоя на степе»

Теория: Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Продолжать разучивать комплекс №2.

Практика: Разучить мах правой и левой прямой ногой назад, мах правой и левой ногой вперед из положения стоя на степе. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки. Улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей;

Форма контроля: Итоговое упражнение «Повтори».

Тема 2.3 «Повторение комплекса №2. Шаги на степе с различной вариацией рук»

Теория: Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах.

Практика: Закреплять разученные шаги с различной вариацией рук, твердо стоя на степе. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему.

Форма контроля: Упражнение на равновесие «По мостику».

Тема 2.4 «Закрепление комплекса №2.»

Теория: Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах

Практика: Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.

Развивать умения твердо стоять на степе. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.

Развивать уверенность в себе.

Форма контроля: Упражнение на равновесие «По мостику».

Раздел 3 «Разучивание комплекса №3.»

Тема 3.1 «Разучивание комплекса №3. Прыжки на 2-х ногах через степ с продвижением вперед»

Теория: Разучивание комплекса №3 на степ – платформах.

Практика: Разучить технику выполнения прыжков на 2-х ногах через степ с продвижением вперед; Закреплять ранее изученные шаги с различной вариацией рук твердо стоя на степе. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.

Форма контроля: Итоговое упражнение «Повтори».

Тема 3.2 «Повторение комплекса №3. Шаг из И.П. стоя боком к степу»

Теория: Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах.

Практика: Повторить изученные шаги из И.П. стоя боком к степу. Развивать выносливость, гибкость. Формировать правильную осанку.

Форма контроля: итоговое упражнение «Повтори».

Тема 3.3 «Закрепление комплекса №3. Шаги из И.П. степ между ног»

Теория: Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах.

Практика: Повторить ранее изученные степ шаги из И.П. степ между ног. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений.

Форма контроля: Итоговое упражнение «Повтори».

Раздел 4 «Разучивание комплекса №4.»

Тема 4.1 «Разучивание комплекса №4.шаги «степ-тач», «степ-лайв»

Теория: Разучить комплекс №4 на степ – платформах.

Практика: Разучить новые шаги степ-тач, степ-лайв. Поддерживать интерес заниматься степ аэробикой.

Форма контроля: Дид. игра «Повтори музыкальный рисунок».

Тема 4.2 «Разучивание комплекса №4. Шаги «кёрл» и «греб вайл»

Теория: Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах.

Практика: Повторить разученные шаги степ-тач, степ-лайв. Разучить шаги «кёрл» и «греб вайл». Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.

Форма контроля: Игровое упражнение «Путаница»

Тема 4.3 «Повторение комплекса №4. Шаг «Мамба»

Теория: Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах.

Практика: Повторить шаги «кёрл» и «греб вайл». Разучить шаг «Мамба»

Упражнять в сочетании элементов в связке. Продолжать развивать мышечную силу ног.

Форма контроля: Подвижная игра «Зайцы в огороде»

Тема 4.4 «Закрепление комплекса №4. Связка в несколько шагов»

Теория: Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах.

Практика: Повторить шаг «мамба». Упражнять в сочетании элементов в связке.

Форма контроля: Игровое упражнение «Путаница»

Раздел 5 «Закрепление изученных шагов»

Тема 5.1 «Повторение комплекса №1. №2. Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»

Теория: Повторение комплексов №1.

Практика: Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

Форма контроля: Игровое упражнение «Повтори».

Тема 5.2 «Повторение комплекса №3. №4 Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»

Теория: Повторение комплексов №2.

Практика: Закреплять разученное. Продолжать развивать, эстетику движений, выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

Форма контроля: Игровое упражнение «Повтори».

Итоговое занятие.

Теория: Рефлексия. Итоговая диагностика.

Практика: Повторение ранее изученного.

Форма контроля: Игровое упражнение «Повтори».

1.4 Планируемые результаты

1. У детей будет сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Снижение заболеваемости у детей, посещающих физкультурно-оздоровительную группу;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни;
7. Сформировано умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
8. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
9. Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
10. Чувство уверенности в себе.

**Формирование интегративных качеств воспитанников при освоении
Программы по всем направлениям развития детей.**

Интегративные	Динамика формирования интегративных
----------------------	--

качества	качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
2. Любознательный активный	Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях. Участвуют в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
3. Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действия, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть потешки и небольшие стихотворения. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.
5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.
6. Овладевший универсальными	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и

предпосылками учебной деятельности	выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности.
7. Овладевший необходимыми умениями и навыками	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

2.1 Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика» (стартовый уровень)
год обучения: 1 группа от 6 до 7 лет.

№	Месяц	Чи сло	Время провед ения	Форма занятия	Ко л- во час ов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4	16.10- 16.40	группов ая	1	Вводное занятие «Знакомство с историей возникновения степ платформы. Повторение разученных аэробных шагов»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори» Предварительная диагностика.
2		11	16.10- 16.40	группов ая	2	«Разучивание техники подъема и спуска с платформы, V-степ, приставной шаг, открытый шаг»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение на координацию движений «Повтори»
3		18	16.10- 16.40	группов ая			Музыкально-спортивный зал	

4		25	16.10-16.40	групповая	2	«Разучивание комплекса №1. Методика составления простых связок»	Музыкально-спортивный зал	Подвижная игра «Птицы»
5	Октябрь	2	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
6		9	16.10-16.40	групповая	2	«Повторение комплекса №1. Связки с различной вариацией рук»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
7		16	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
8		23	16.10-16.40	групповая	2	«Закрепление комплекса №1.»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
9		30	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
10	Ноябрь	6	16.10-16.40	групповая	2	«Разучивание комплекса №2. Мах правой и левой прямой ногой назад, мах правой и левой ногой вперед»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
11		13	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
12		20	16.10-16.40	групповая	3	«Разучивание комплекса №2. Выпады правой и левой ногой назад из И.П. стоя на степе»	Музыкально-спортивный зал	Дид. игра «Повтори музыкальный рисунок»
13		27	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
14	Декабрь	4	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
15		11	16.10-16.40	групповая	2	Повторение комплекса №2. Шаги на степе с различной вариацией рук»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Путаница»
16		18	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
17		25	16.10-16.40	групповая	2	«Закрепление комплекса №2»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
18	Январь	15	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
19		22	16.10-16.40	групповая	2	«Разучивание комплекса №3. Прыжки на 2-х	Музыкально-спортивный зал	Дид. Игра «Повтори музыкальный

20		29	16.10-16.40	групповая		ногах через степ с продвижением вперед»	Музыкально-спортивный зал	рисунок»
21		5	16.10-16.40	групповая	2	Повторение комплекса №4. Связки в несколько шагов»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Путаница»
22		12	16.10-16.40	Групповая			Музыкально-спортивный зал	
23		19	16.10-16.40	групповая	2	«Повторение комплекса №3. Шаг из И.П. стоя боком к степу»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
24		26	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
25	Март	5	16.10-16.40	групповая	2	«Закрепление комплекса №3. Шаги из И.П. степ между ног»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
26		12	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
27		19	16.10-16.40	групповая	2	«Разучивание комплекса №4. Шаги «степ-тач», «степ-лайв»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Путаница»
28		26	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
29	Апрель	2	16.10-16.40	групповая	2	«Разучивание комплекса №4. Шаги «кёрл» и «греб вайл»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
30		9	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
31		16	16.10-16.40	групповая	2	«Повторение комплекса №4. Шаг «Мамба»»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Путаница»
32		23	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	
33		30	16.10-16.40	групповая	2	Закрепление комплекса №4. Связки в несколько шагов»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Путаница»
34		7	16.10-16.40	групповая			Музыкально-спортивный зал	

35	Май	14	16.10-16.40	групповая	1	«Повторение комплексов №1, №2.Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
36		21	16.10-16.40	групповая	1	«Повторение комплексов №3, №4.Закрепление аэробных шагов и связок комплекса»	Музыкально-спортивный зал	Игровое упражнение «Повтори»
37		28	16.10-16.40	групповая	1	Итоговое занятие	Музыкально-спортивный зал	Итоговая диагностика Игровое упражнение «Повтори»

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий физкультурно-оздоровительной группы «Ритмическая мозаика» в ДОУ имеется спортивный зал со спортивным оборудованием:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста, закреплённая жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Гимнастическая скамейка—2шт., длина—4000 мм, высота—300мм, вес более 30 кг. Безопасны.
3. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
4. Дуги для подлезания (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
5. Мягкий спортивный модуль «Лодка»
6. Мат гимнастический 2шт в хорошем состоянии.
7. Обручи пластмассовые цветные, безопасны.
8. Палки гимнастические 20шт, скакалки—20шт,
9. Степ-платформы 26 штук.
10. Мячи резиновые большие (250мм) —19 шт. средние (120мм) —20шт; набивные весом 1кг—1шт; /
11. Кегли (набор)—5;
12. Детские спортивные тренажеры:
 - Беговая дорожка
 - Детская скамья под штангу
 - Детский велотренажер
 - Тренажер «Гребля»

- Тренажер «Бегущий по волнам»
- Тренажер «Степпер»

Требования к одежде обучающихся х/б майка, шорты, носки.

Кадровые ресурсы: воспитатель.

Формы контроля		
Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся	Педагогическое наблюдение
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися программного материала. Определение их готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, не усваивающих материал и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, тренировочные упражнения, соревнования
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся. Определение результатов обучения по программе. Получение сведений для совершенствования содержания программы, методов обучения	Педагогическое наблюдение, тренировочные упражнения, показ разученных комплексов

2.3 Форма аттестации

- Открытый показ образовательной деятельности для родителей;
- Показ, разученных комплексов на праздниках, развлечениях и родительских собраниях;

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Целью мониторинга является выявление динамики уровня физического развития детей по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-

спортивной направленности «Ритмическая мозаика», развития их личностных качеств.

Качественный анализ данных обследования:

1. Базовые шаги степ-аэробики:

высокий уровень - ребенок самостоятельно выполняет все базовые шаги степ аэробики красиво, грациозно;

средний уровень - ребенок выполняет шаги с помощью педагога;

низкий уровень - ребенок не может повторить упражнения за педагогом.

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях:

высокий уровень - при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки;

средний уровень - ребенок достает скамейку ладошками;

низкий уровень - ребенок не может дотянуться до скамейки

3. Скоростно – силовые качества:

высокий уровень - ребенок подвижен, бодро и быстро выполняет упражнения

средний уровень - ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с

помощью педагога; низкий уровень - ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога)

4. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

высокий уровень – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма;

средний уровень – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется;

низкий уровень – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

5. Равновесие

Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии. Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед (вес тела расположен на обе ноги).

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

Пол	6 - 7л.
мальчики	25,1 – 30,2
девочки	23,8 – 30

Мониторинг уровня физического развития детей по освоению

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика»**

№	Фамилия имя ребенка	Овладение базовыми шагами степ аэробики		Гибкость		Скоростно – силовые качества		Чувство ритма		Равновесие	
		Н . Г.	К. Г.	Н . Г.	К. Г.	Н . Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Мониторинговые показатели:

- сформирован
- сформирован частично
- не сформирован

2.5 Методические материалы

Краткое описание методики работы по программе:

особенности организации образовательного процесса – обучение проводится очно;

методы обучения - словесный, наглядный практический, игровой;

методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

формы организации образовательного процесса - групповая с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Деятельность проходит в занимательной, игровой форме. Приоритетной функцией является оздоровительная;

категории обучающихся - дети 6-7 лет, воспитанники МБДОУ;

формы организации учебного занятия – практические занятия, игры (подвижные, игры-тренажёры), праздники и развлечения;

алгоритм занятия:

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 двух-трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых

упражнений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. 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. Нагрузка должна быть оптимальной.

- CD диск №1
- CD диск №2
- DVD диск №1
- DVD диск №2
- Картотека подвижных игр с использованием степ платформ
- Приложение №3 – картотека занятий для 6-7 лет

2.6 Список литературы

1. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову — с использованием степ платформ. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2011. - №12.
2. Белова Т. А. Использование степ-платформ в оздоровительной работе с детьми. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2009. - №7.
3. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
4. Интернет ресурс Дроздова М. Степ аэробика в детском саду.
<http://www.maaam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html>
5. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995. 118с.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000, 350с.
7. 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», 2003