

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №15 «СОЛНЫШКО»



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 15

«Солнышко»
ДС №15
«Солнышко»
г. Нижневартовск

О.А. Мельник
от 29.08.2024г.



**Программа дополнительной платной образовательной услуги
«Проведение занятий по обучению детей элементам ритмики
«Степ-аэробика в стиле Ритма»»
на 2024 -2025 учебный год**

Руководитель:
Воспитатель первой
квалификационной категории
Куликова Наталья Алексеевна



г. Нижневартовск, 2024 год.

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Информационная карта	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цели и задачи	5
4.	Планируемые результаты	5
5.	Характеристика особенностей развития обучающихся среднего дошкольного возраста	5
6.	Объем образовательной нагрузки	6
7.	Содержание программы	6
8.	Организационно-педагогические условия	9
8.1.	Учебно-тематический план	9
8.2.	Расписание занятий	10
8.3.	Календарный учебный график	10
9.	Программно-методическое обеспечение	11
10.	Материально - техническое обеспечение	11
11.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы	12
12.	Список используемой литературы	13
13.	Приложение 1	
14.	Приложение 2	

1. Информационная карта

Наименование программы	Программа дополнительной платной образовательной услуги Проведение занятий по обучению детей элементам ритмики «Степ-аэробика в стиле Ритма»
Основания для разработки	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>-Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.)</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>-Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 № 413-п о государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"</p> <p>- Приказ от 26.12.2022 № 859 «Об утверждении тарифов на платные услуги, оказываемые муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением города Нижневартовска детским садом № 15 «Солнышко».</p>
Заказчик программы	Родители (законные представители)
Разработчик программы	воспитатель первой квалификационной категории Куликова Наталья Алексеевна
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста (5-7лет)
Цель программы	Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям степ - аэробикой, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры, через освоение простейших элементов упражнений на степ – платформах; - формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку; - развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).
Срок реализации	2024-2025 учебный год
Программно - методическое обеспечение программы	1.Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992 . - Дата доступа:

	<p>13.11.13.</p> <p>2. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html. - 22.02.2013.</p> <p>3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» - 2009. № 4.</p> <p>4. Набойченко А. Г., Ильина Г.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 20-24</p> <p>5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.</p>
Ожидаемые конечные результаты	<p>У детей ожидается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры; -укрепиться мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру; -у детей развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
Система контроля	<p>Уровни усвоения программы оцениваются по 3х балльной системе: высокий – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл.</p>

2. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. 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 так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. 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, целеустремлённости.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные

физические упражнения, танцы, сюжетнообразные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

3. Цели и задачи

Цель: Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям степ - аэробикой, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

Задачи:

- Формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры, через освоение простейших элементов упражнений на степ – платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).

4. Планируемые результаты

У детей ожидается:

- формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры;
- укрепиться мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру;
- будет развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

5. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. 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. 11 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 пяти—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 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. 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 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 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. 12 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 степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

6. Объем образовательной нагрузки

Возрастная категория обучающихся	Количество в неделю, месяц, год	Продолжительность	Количество минут в неделю, месяц, год.	Форма обучения	Срок реализации программы
5-7 лет	2/8/ 72	30 минут	60/480/2160	Очная	1 учебный год

7. Содержание программы

№ недели	№ занятия	Тема	Цель	Материал
Март				
25.	1.	Степ - аэробика Ознакомительное.	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.	Степ платформы. Музыкальный центр.
25.	2.	«Раз ступенька, два ступенька»	Знакомство с основными подходами в степ – аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и	Степ платформы. Музыкальный центр

			дыхание.	
26.	3.	Разучить комплекс №1	Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать умение работать в общем темпе.	Степ платформы. Музыкальный центр.
26.	4.	Совершенствовать комплекс №1	Закрепить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	Степ платформы. Музыкальный центр.
27.	5.	Базовые шаги «Степ – тач»	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Степ платформы. Музыкальный центр.
27.	6.	Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.	Степ платформы. Музыкальный центр.
28.	7.	Базовые шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Степ платформы. Музыкальный центр.
28.	8.	Базовые шаги Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Степ платформы. Музыкальный центр.

			Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной.	
Апрель				
29.	9.	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.	Степ платформы. Музыкальный центр.
29.	10.	Базовые шаги Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Степ платформы. Музыкальный центр.
30.	11.	Разучить комплекс №2	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему.	Степ платформы. Музыкальный центр.
30.	12.	Совершенствовать комплекс №2	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.	Степ платформы. Музыкальный центр.
31.	13.	Разучить комплекс №3 С предметами - мелкими мячами.	Закреплять ранее изученные шаги. Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.	Степ платформы. Музыкальный центр. Мячи (маленькие)
31.	14.	Совершенствовать комплекс №3 С предметами - мелкими мячами.	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Развивать умение действовать в общем темпе.	Степ платформы. Музыкальный центр. Мячи (маленькие)
32.	15.	Разучить комплекс №4	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.	Степ платформы. Музыкальный центр.

32.	16.	Разучить комплекс №5	Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног.	Степ платформы. Музыкальный центр.
Май				
33.	17.	Разучить комплекс №6 С предметами - ленты.	Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.	Степ платформы. Музыкальный центр. Цветные ленты.
33.	18.	Совершенствовать комплекс №6 С предметами – ленты.	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	Степ платформы. Музыкальный центр. Цветные ленты.
34.	19.	Разучить комплекс №7	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади. Постановка танца.	Степ платформы. Музыкальный центр.
34.	20.	Совершенствовать комплекс №7	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади. Постановка танца.	Степ платформы. Музыкальный центр.
35.	21.	Совершенствовать комплекс №5	Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Совершенствовать точность движений. Постановка танца.	Степ платформы. Музыкальный центр.
35.	22.	Разучить комплекс №8	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Степ платформы. Музыкальный центр.
36.	23.	Совершенствовать комплекс №8	Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.	Степ платформы. Музыкальный центр.
36.	24.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей «Чему Мы научились»	Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	Видео

8. Организационно-педагогические условия

8.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Март /мин	Апрель /мин	Май /мин
1.	Степ - аэробика Ознакомительное.	1/30	-	-
2.	«Раз ступенька, два ступенька»	1/30	-	-
3.	Разучить комплекс №1	1/30	-	-
4.	Совершенствовать комплекс №1	1/30	-	-
5.	Базовые шаги «Степ – тач»	1/30	-	-
6.	Базовые шаги «Бейсик – степ»	1/30	-	-
7.	Базовые шаги «Ви - степ»	1/30	-	-
8.	Базовые шаги Шаг «Крест»	1/30	-	-
9.	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	-	1/30	-
10.	Базовые шаги Шаг «Крест»	-	1/30	-
11.	Разучить комплекс №2	-	1/30	-
12.	Совершенствовать комплекс №2	-	1/30	-
13.	Разучить комплекс №3 С предметами - мелкими мячами.	-	1/30	-
14.	Совершенствовать комплекс №3 С предметами - мелкими мячами.	-	1/30	-
15.	Разучить комплекс №4	-	1/30	-
16.	Разучить комплекс №5	-	1/30	-
17.	Разучить комплекс №6 С предметами – лентами.	-	-	1/30
18.	Совершенствовать комплекс №6 С предметами – лентами.	-	-	1/30
19.	Разучить комплекс №7	-	-	1/30
20.	Совершенствовать комплекс №7	-	-	1/30
21.	Совершенствовать комплекс №5	-	-	1/30
22.	Разучить комплекс №8	-	-	1/30
23.	Совершенствовать комплекс №8	-	-	1/30
24.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей «Чему Мы научились»	-	-	1/30
		8/240	8/240	8/240
				24/720

8.2 Расписание занятий

День недели	Время проведения
Вторник, Четверг	17.30-18.00

8.3. Календарный учебный график

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК																																						
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада № 15 "Солнышко" на 2024-2025 учебный год																																						
Начало учебного года: 02.09.2024										1 полугодие - 17 недель - 86 дней - 02.09.2024-28.12.2024										01.01.2025, 07.01.2025 - праздничные дни - 2																		
Окончание учебного года: 30.05.2025										04.11.2024 - праздничный день - 1										23.02.2025 - праздничный день - 1																		
Летний период: 02.06.2025 - 29.08.2025										2 полугодие - 19 недель - 96 дней - 09.01.2025-30.05.2025										08.03.2025 - праздничный день - 1																		
Количество учебных недель, дней в год: всего: 36 недель, 182 учебных дня										01.05.2025 - праздничный день - 1										09.05.2025 - праздничный день - 1																		
										<table border="1"> <tr><td>У</td><td>учебный день</td></tr> <tr><td>к</td><td>выходной день</td></tr> <tr><td>п</td><td>праздничный день</td></tr> <tr><td>л</td><td>летний период</td></tr> </table>										У	учебный день	к	выходной день	п	праздничный день	л	летний период											
У	учебный день																																					
к	выходной день																																					
п	праздничный день																																					
л	летний период																																					
Сентябрь																																						
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Итого:							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	4 недели							
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	21							
Октябрь																																						
Неделя	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Итого:										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	3 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	23							
Ноябрь																																						
Неделя	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Итого:															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	4 недели							
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	21							
Декабрь																																						
Неделя	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Итого:																			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	21							
Январь																																						
Неделя	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Итого:																						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	15							
Февраль																																						
Неделя	21	22	23	24	25	26	27	28	Итого:																													
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Итого:									
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	20								
Март																																						
Неделя	25	26	27	28	29	30	31	Итого:																														
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	21							
Апрель																																						
Неделя	29	30	31	Итого:																																		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	4 недели							
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	22							
Май																																						
Неделя	33	34	35	36	Итого:																																	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	18							
Июнь																																						
Неделя	3	4	5	Итого:																																		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	19							
Июль																																						
Неделя	5	6	7	8	9	Итого:																																
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	5 недель						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	23							
Август																																						
Неделя	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Итого:														
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4 недели						
Количество учебных дней	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	2						

9. Программно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных	1. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992 . - Дата доступа: 13.11.13. 2. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html . - 22.02.2013. 3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» - 2009. - № 4. 4. Набойченко А. Г., Ильина Г.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 20-24 5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
Рабочие тетради с указанием выходных данных	Без использования материала
Учебно-наглядные пособия с указанием выходных данных	Без использования материала
Наглядно-дидактические пособия, альбомы, игры с указанием выходных данных	Без использования материала
Технические средства обучения	Музыкальный центр

10. Материально - техническое обеспечение

Вид помещения	Оснащение помещения	Материалы для непосредственной работы с обучающимися
Физкультурный зал	Спортивный инвентарь	Мячи, флажки, гантели, степы.

11. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития обучающихся. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики, в целях отслеживания эффективности реализации Программы.

Инструменты мониторинга и оценки детской деятельности

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

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

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

Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка:

высокий – 15-18 баллов; средний – 10-14 баллов; низкий – 6-9 баллов.

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

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого занятия для родителей с презентацией достижений обучающихся «Чему мы научились».

12.Список используемой литературы

- 1.Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>. - Дата доступа: 13.11.13.
- 2.Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>. - 22.02.2013.
- 3.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» - 2009. № 4.
- 4.Набойченко А. Г., Ильина Г.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 20-24
- 5.Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.