

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

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ города Нижневартовска ДС №15
«Солнышко»
О.А. Мельник
Принято на педагогическом совете №1
Протокол №1 от 30.08.2023г
Приказ № 694 от 31.08.2023 г.



**Программа дополнительной платной образовательной услуги
«Проведение занятий по обучению детей элементам ритмики
«Степ-аэробика в стиле Ритма»»
на 2023 -2024 учебный год**

Руководитель:
воспитатель
Вачугова Алина Азаматовна



г. Нижневартовск, 2023 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	Старший воспитатель высшей квалификационной категории, Полежаева Ю.А., воспитатель Вачугова Алина Азаматовна
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	с 01.09.2023 по 31.05.2024
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; подым 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; подым 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	15.30-15.00

8.3. Календарный учебный график

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКОГО САДА № 15 "СОЛНЫШКО" НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Начало учебного года: 01.09.2023																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Окончание учебного года: 31.05.2024																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1 полугодие - 16 недель - 85 дней - 01.09.2023-31.12.2023										04.11.2023 - праздничные дни - 1										01.01.2024-07.01.2024 - праздничные дни - 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2 полугодие - 20 недель - 98 дней - 09.01.2024-31.05.2024										23.02.2024 - праздничные дни - 1										08.03.2024 - праздничные дни - 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
										01.05.2024 - праздничные дни - 1										09.05.2024 - праздничные дни - 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Количество учебных дней, дней в год: всего: 36 недель, 183 учебных дня																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>у</td><td>учебный 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	п	праздничный день	л	летний период																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
у	учебный день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
п	праздничный день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
л	летний период																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Месяц	Сентябрь																														итого:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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				31				32				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				43				44				45				46				47				48				49				50				51				52				53				54				55				56				57				58				59				60				61				62				63				64				65				66				67				68				69				70				71				72				73				74				75				76				77				78				79				80				81				82				83				84				85				86				87				88				89				90				91				92				93				94				95				96				97				98				99				100				101				102				103				104				105				106				107				108				109				110				111				112				113				114				115				116				117				118				119				120				121				122				123				124				125				126				127				128				129				130				131				132				133				134				135				136				137				138				139				140				141				142				143				144				145				146				147				148				149				150				151				152				153				154				155				156				157				158				159				160				161				162				163				164				165				166				167				168				169				170				171				172				173				174				175				176				177				178				179				180				181				182				183				184				185				186				187				188				189				190				191				192				193				194				195				196				197				198				199				200				201				202				203				204				205				206				207				208				209				210				211				212				213				214				215				216				217				218				219				220				221				222				223				224				225				226				227				228				229				230				231				232				233				234				235				236				237				238				239				240				241				242				243				244				245				246				247				248				249				250				251				252				253				254				255				256				257				258				259				260				261				262				263				264				265				266				267				268				269				270				271				272				273				274				275				276				277				278				279				280				281				282				283				284				285				286				287				288				289				290				291				292				293				294				295				296				297				298				299				300				301				302				303				304				305				306				307				308				309				310				311				312				313				314				315				316				317				318				319				320				321				322				323				324				325				326				327				328				329				330				331				332				333				334				335				336				337				338				339				340				341				342				343				344				345				346				347				348				349				350				351				352				353				354				355				356				357				358				359				360				361				362				363				364				365				366				367				368				369				370				371				372				373				374				375				376				377				378				379				380				381				382				383				384				385				386				387				388				389				390				391				392				393				394				395				396				397				398				399				400				401				402				403				404				405				406				407				408				409				410				411				412				413				414				415				416				417				418				419				420				421				422				423				424				425				426				427				428				429				430				431				432				433				434				435				436				437				438				439				440				441				442				443				444				445				446				447				448				449				450				451				452				453				454				455				456				457				458				459				460				461				462				463				464				465				466				467				468				469				470				471				472				473				474				475				476				477				478				479				480				481				482				483				484				485				486				487				488				489				490				491				492				493				494				495				496				497				498				499				500				501				502				503				504				505				506				507				508				509				510				511				512				513				514				515				516				517				518				519				520				521				522				523				524				525				526				527				528				529				530				531				532				533				534				535				536				537				538				539				540				541				542				543				544				545				546				547				548				549				550				551				552				553				554				555				556				557				558				559				560				561				562				563				564				565				566				567				568				569				570				571				572				573				574				575				576				577				578				579				580				581				582				583				584				585				586				587				588				589				590				591				592				593				594				595				596				597				598				599				600				601				602				603				604				605				606				607				608				609				610				611				612				613				614				615				616				617				618				619				620				621				622				623				624				625				626				627				628				629				630				631				632				633				634				635				636				637				638				639				640				641				642				643				644				645				646				647				648				649				650				651				652				653				654				655				656				657				658				659				660				661				662				663				664				665				666				667				668				669				670				671				672				673				674				675				676				677				678				679				680				681				682				683				684				685				686				687				688				689				690				691				692				693				694				695				696				697				698				699				700				701				702				703				704				705				706				707				708				709				710				711				712				713				714				715				716				717				718				719				720				721				722				723				724				725				726				727				728				729				730				731				732				733				734				735				736				737				738				739				740				741				742				743				744				745				746				747				748				749				750				751				752				753				754				755				756				757				758				759				760				761				762				763				764				765				766				767				768				769				770				771				772				773				774				775				776				777				778				779				780				781				782				783				784				785				786				787				788				789				790				791				792				793				794				795				796				797				798				799				800				801				802				803				804				805				806				807				808				809				810				811				812				813				814				815				816				817				818				819				820				821				822				823				824				825				826				827				828				829				830				831				832				833				834				835				836				837				838				839				840				841				842				843				844				845				846				847				848				849				850				851				852				853				854				855				856				857				858				859				860				861				862				863				864				865				866				867				868				869				870				871				872				873				874				875				876				877				878				879				880				881				882				883				884				885				886				887				888				889				890				891				892				893				894				895				896				897				898				899				900				901				902				903				904				905				906				907				908				909				910				911				912				913				914				915				916				917				918				919				920				921				922				923				924				925				926				927				928				929				930				931				932				933				934				935				936				937				938				939				940				941				942				943				944				945				946				947				948				949				950				951				952				953				954				955				956				957				958				959				960				961				962				963				964				965				966				967				968				969				970				971				972				973				974				975				976				977				978				979				980				981				982				983				984				985				986				987				988				989				990				991				992				993				994				995				996				997				998				999				1000				1001				1002				1003				1004				1005				1006				1007				1008				1009				1010				1011				1012				1013				1014				1015				1016				1017				1018				1019				1020				1021				1022				1023				1024				1025				1026				1027				1028				1029				1030				1031				1032				1033				1034				1035				1036				1037				1038				1039				1040				1041				1042				1043				1044				1045				1046				1047				1048				1049				1050				1051				1052				1053				1054				1055				1056				1057				1058				1059				1060				1061				1062				1063				1064				1065			

	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 ребенок.	не может повторить упражнения за педагогом.
3.	Гибкость	при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки.	ребенок достает скамейку ладошками.	ребенок не может 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.