

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №2 «Алиса»»,
г. Козельск, Козельского района Калужской области**

Принято
на педагогическом совете
протокол №1 от 29 августа 2023 г

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №2 «Алиса»
Л.Ю. Медведева



**Программа физкультурного кружка
оздоровительной направленности
по степ-аэробике «Топ-топ»**

**Подготовила:
Инструктор по ФИЗО
Данина М.В.**

Козельск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	4
1.3. Принципы программы.....	5
1.4. Содержание и формы организации кружковой деятельности.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1. Комплексно-тематическое планирование.....	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	28
3.1. Учебный план.....	28
3.2. Работа с родителями.....	28
3.3. Учебно-методическое обеспечение.....	29
Список использованной литературы.....	29

Программа физкультурного кружка оздоровительной направленности по степ-аэробике «Топ-топ»

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ-аэробика представляет собой ритмичные движения вверх и вниз по специальной доске – степ-платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ-аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Таким образом, содержание программы «Топ-топ» направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами степ-аэробики;

- освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем;

- обучение по программе «Топ-топ» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учетом требований Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.12, федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования №1155 от 17.10.2013, СанПиН 2.4.3648-20 и Уставом МКДОУ д/с №2 «Алиса».

1.2. Цель и задачи

Цель программы:

Развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность и трудолюбия;
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений под музыку;
- расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

1.3. Принципы программы

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы методические и педагогические принципы.

Методические принципы:

1. *Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. *Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

Педагогические принципы:

1. *Систематичности и последовательности*. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

2. *Оздоровительной направленности*. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

3. *Доступности и индивидуализации*. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

4. *Гуманизации*. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

5. *Творческой направленности*, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

6. *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.4. Содержание и формы организации кружковой деятельности

Теоретическая часть программы включает в себя следующие задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарем – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

Основная часть программы рассматривает следующие задачи: разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ-аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

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

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Форма проведения занятий

- учебно-тренирующая;
- игровая;
- контрольно-учетная.

Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (≈2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (≈8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребенком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учетом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, четким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный (≈2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учетом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклонятся всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к ступени - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе;
- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от ступени - платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыкальное сопровождение

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции четкого ударного ритма. Для каждого отрезка степ-программы музыка должна подбираться с учетом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Структура занятий степ-аэробики

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

Подготовительная часть:

5-7 мин. Приветствие. Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Аэробная часть (основная часть):

15-20 мин. Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.

Заключительная часть:

4-6 мин. Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Самооценка.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и четкими, например:

- Базовый шаг.
- Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги.
- Шаг через платформу.
- Выпады в сторону и назад.
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Шаги на угол.
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- Прыжки.
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы:

- степ-платформа на каждого ребенка;
- музыкальное сопровождение;
- спортивная форма;
- атрибуты для сюжетных номеров.

Условия для реализации программы:

- спортивный зал;
- наличие степа на каждого ребенка;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы: Ожидаемые результаты

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастет интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**2.1. Комплексно-тематическое планирование
2022-2023 учебный год**

Месяц	Задачи	Содержание
Первый год обучения (5-6 лет)		
Октябрь Занятие 1-4 «Лесенка-чудесенка»	1. Познакомить с понятием «степ-аэробика». 2. Способствовать развитию интереса.	Беседа. Знакомство с базовыми шагами в степ-аэробике (степ-теп, бейсик степ).
	1. Повторить правила восхождения на степ-платформу и спуска с нее. 2. Обучение умению сохранять равновесие, стоя на 2 ногах на степе. 3. Развитие мышечной силы ног.	Разминка. ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Физкульт-ура!" Стретчинг/Релаксация
	1. Формирование умения выполнять основной шаг степ - аэробики. 2. Развитие чувства равновесия.	Разминка. ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Физкульт-ура!" Стретчинг/Релаксация
	1. Развитие координации движений. 2. Формирование правильной осанки.	Разминка. ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Физкульт-ура!" Стретчинг/Релаксация
	1. Развитие координации движений. 2. Формирование правильной осанки *Обучение	Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №1). Упражнения на равновесие. Базовые

<p style="text-align: center;">Ноябрь Занятие 5-8 «Волшебные ступеньки»</p>		<p>шаги. Подвижная игра "Самые ловкие!" (с мячом и кубиком) Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №1). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Самые ловкие!" (с мячом и кубиком) Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №1). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Самые ловкие!" (с мячом) Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №1). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Самые ловкие!" (с мячом) Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №1). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра</p>

<p style="text-align: center;">Декабрь Занятие 9-12 «Вместе весело шагать»</p>		"Сделай фигуру» Стретчинг/Релаксация
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Закрепление</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №1).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Сделай фигуру»</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, умения согласовывать свои движения с музыкой, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов под музыку. Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Сделай фигуру"</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, умения согласовывать свои движения с музыкой, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов под музыку. Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Сделай фигуру"</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №2).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Выше ножки от земли"</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости</p>	<p>Разминка.</p>

<p>Январь Занятие 13-15 «Выше ножки от земли»</p>	<p>и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение</p>	<p>ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Выше ножки от земли" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Выше ножки от земли" Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Февраль Занятие 16-19 «Топ-топ, прыг-скок»</p>	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Переправа" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Переправа" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки.</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые</p>

	<p>*Повторение</p>	<p>шаги. Подвижная игра "Переправа" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Переправа" Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Март Занятие 20-23 «Веселые ножки»</p>	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Маланья" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Маланья" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Закрепление</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №2). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Маланья" Стретчинг/Релаксация</p>

	<p>1. Развитие ловкости и координации движений.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Маланья" Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Апрель Занятие 24-27 «Готовимся в космонавты»</p>	<p>1. Развитие ловкости и координации движений.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Космонавты" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Космонавты" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Космонавты" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на</p>

	<p>2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Космонавты" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Космонавты" Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Май Занятие 28-31 «Цирковые лошадки»</p>	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Цирковые лошадки" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Цирковые лошадки" Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Совершенствование двигательных навыков и умений у детей . *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Цирковые лошадки"</p>

		Стретчинг/Релаксация
	1. Совершенствование двигательных навыков и умений у детей . *Закрепление	Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №3). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Цирковые лошадки" Стретчинг/Релаксация

2023-2024 учебный год

Месяц	Задачи	Содержание
Второй год обучения (6-7 лет)		
Октябрь Занятие 1-4 «Заниматься нам пора!»	Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по степ – аэробике.	Беседа с детьми о правилах поведения при выполнении упражнений на степах. Вспомнить основные степ-шаги. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».
	1. Повторить правила восхождения на	Разминка. ОРУ без предметов

	<p>степ-платформу и спуска с нее.</p> <p>2. Формировать умение сохранять равновесие на степ-платформе.</p> <p>3. Развитие мышечной силы ног, гибкости.</p> <p>*Обучение</p>	<p>(Комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Формировать умение выполнять основных шагов степ - аэробики.</p> <p>2. Развитие чувства равновесия и гибкости.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие координации движений, гибкости и чувства равновесия.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>3. Развитие координации движений, гибкости и чувства равновесия.</p> <p>4. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Разноцветный мячик".</p>

<p style="text-align: center;">Ноябрь Занятие 5-8 «Раз ступенька, два ступенька...»</p>		Стретчинг/Релаксация
	<p>3. Развитие ловкости, чувства равновесия, гибкости и координации движений.</p> <p>4. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Обучение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Разноцветный мячик".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости, чувства равновесия, гибкости и координации движений.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Разноцветный мячик".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости, чувства равновесия, гибкости и координации движений.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Разноцветный мячик".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия, гибкости и ритма.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №4).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Найди свое место".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (комплекс №4).</p>

<p style="text-align: center;">Декабрь Занятие 9-12 «Вот как мы умеем!»</p>	<p>ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Закрепление</p>	<p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Найди свое место". Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, умения согласовывать свои движения с музыкой, гибкости. 2. Формирование правильной осанки.</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №4). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Найди свое место". Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, умения согласовывать свои движения с музыкой, гибкости. 2. Формирование правильной осанки.</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (комплекс №4). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Найди свое место". Стретчинг/Релаксация</p>
<p style="text-align: center;">Январь Занятие 13-15 «Наш друг - мяч»</p>	<p>1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №5). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Фигуры". Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №5). Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p>

		Подвижная игра "Фигуры". Стретчинг/Релаксация
	1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение	Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №5). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Фигуры". Стретчинг/Релаксация
<p align="center">Февраль Занятие 16-19 «Будем тренироваться»</p>	1. Развитие ловкости, ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение	Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №5). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Второй лишней". Стретчинг/Релаксация
	1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение	Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №5). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Второй лишней". Стретчинг/Релаксация
	1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение	Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №5). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Второй лишней". Стретчинг/Релаксация
	1. Развитие	Разминка.

	<p>ловкости, координации движений и гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>ОРУ без предметов (Комплекс №5).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Второй лишний".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Март Занятие 20-23 «Мы спортсмены»</p>	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №5).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Не оставайся на земле".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №5).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Не оставайся на земле".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия, ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой, развитие гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Закрепление</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №5).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Не оставайся на земле".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости.</p> <p>2. Формирование</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №6).</p> <p>Упражнения на</p>

	<p>правильной осанки. *Обучение</p>	<p>равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Не оставайся на земле". Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Апрель Занятие 24-27 «Шагаем – здоровье укрепляем»</p>	<p>1. Развитие ловкости, координации движений и гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Обучение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №6). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Паук". Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №6). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Паук". Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №6). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Паук". Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости. 2. Формирование правильной осанки. *Повторение</p>	<p>Разминка. ОРУ без предметов (Комплекс №6). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Паук". Стретчинг/Релаксация</p>

	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №6).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Паук".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
<p>Май</p> <p>Занятие 28-31</p> <p>«Ловкие и умелые»</p>	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №6).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Путешествие в Москву".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Развитие ловкости и координации движений, чувства равновесия и ритма и умение согласовывать движения с музыкой, гибкости.</p> <p>2. Формирование правильной осанки.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №6).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Путешествие в Москву".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Совершенствование двигательных навыков и умений у детей.</p> <p>*Повторение</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов (Комплекс №6).</p> <p>Упражнения на равновесие. Базовые шаги.</p> <p>Подвижная игра "Путешествие в Москву".</p> <p>Стретчинг/Релаксация</p>
	<p>1. Совершенствование двигательных навыков и</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов</p>
	<p>1. Совершенствование двигательных навыков и</p>	<p>Разминка.</p> <p>ОРУ без предметов</p>

	умений у детей. *Закрепление	(Комплекс №6). Упражнения на равновесие. Базовые шаги. Подвижная игра "Путешествие в Москву". Стретчинг/Релаксация
--	--	---

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Занятия в кружке «Топ-топ» по степ-аэробике рассчитаны на воспитанников 5-7 лет. Таким образом, данная программа рассчитана на 2 года:

1 год обучения – возраст детей 5-6 лет;

2 год обучения – возраст детей 6-7 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 32 занятия в год с октября по май. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

- в первый год обучения – 25 минут;

- во второй год обучения – 30 минут.

Количество воспитанников на 2023-2024 учебный год составляет – 15 человек.

Продумывая содержание занятий степ-аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;

- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Набор в кружок «Топ-топ» по степ-аэробике проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

3.2. Работа с родителями

С целью улучшения освоения кружковой программы детьми используются следующие методы с родителями:

- беседы на интересующие проблемы;
 - консультации:
1. «Что такое степ-аэробика?»;
 2. «Шаги, используемые на занятии степ – аэробики»;
 3. «Игровой стретчинг».

3.3. Учебно-методическое обеспечение

В основу программы кружка по степ-аэробике «Здоровячок» легли следующие программы и технологии:

- «Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие», Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В.;
- «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет», Сулим Е.В.;
- «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг», Сулим Е.В.

Список использованной литературы:

1. Сайкина, Е.Г. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие/ Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
2. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет/ Е.В. Сулим. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2020.
3. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг/ Е.В. Сулим. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
4. Щербак, А.П. Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста/ А.П. Щербак. - М.: ТЦ Сфера, 2022.