

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 45»
муниципального образования города Братска



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «ДСКВ № 45»

Н.В. Солодилова Н.В. Солодилова

Приказ № 149/1 от «07» 09 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлые ступеньки»
(сгем-аэробика)
для детей 4 – 7 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Копдратюк Оксана Владимировна
инструктор по физической культуре

Братск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	11
3	Учебный план	11
4	Рабочая программа	12
5	Календарный учебный график	13
6	Оценочные и методические материалы	26
7	Список литературы	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с использованием:

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 4-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 224с. (Будь здоров, дошкольник!).

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 136с.

В программе «Весёлые ступеньки» представлены материалы по обучению дошкольников базовым упражнениям с элементами танцев, основанные на опыте работы в дошкольном образовательном учреждении с детьми 4-7 лет. Все занятия взаимосвязаны, содержательны и направлены на реализацию задач физического развития детей.

В программе дано примерное тематическое планирование и педагогическая диагностика. Представленные разработки, направленные на формирование необходимых двигательных навыков и умений, на развитие физических качеств у детей 4-7 лет.

Данная программа адресована педагогическим работникам дошкольных образовательных учреждений, руководителям кружков дополнительного образования, а также родителям, интересующимся вопросами физического развития детей дошкольного возраста.

Цель программы: создание условий для развития у детей 4 – 7 лет физических качеств посредством степ-аэробики.

Задачи программы для детей 4-5 лет

Образовательные:

- формировать представления о степ-платформах;
- формировать умения выполнять базовые шаги на степ-платформах;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формировать выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Задачи программы для детей 5-6 лет

Образовательные:

- формировать умения выполнять базовые шаги на степ-платформах;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формировать выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;

Основными задачами физического воспитания в этом возрасте остаются: укрепление здоровья, закаливание, увеличение работоспособности детского организма. Расширение углубление знаний детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Задачи программы для детей 6-7 лет

Образовательные:

- совершенствовать умения выполнять базовые шаги на степ-платформах;
- продолжать формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку с предметами;
- продолжать формировать выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

В двигательной деятельности у дошкольника складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на коллективное достижение результата движения, игры.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм ребёнка, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

Отличительные особенности и новизна данной Программы является использование современного оборудования - степ платформ, как средства оздоровления и развития физических качеств детей.

У детей, занимающихся степ-аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Степ-аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно степ платформы. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера, как часть занятия от 10 до 15мин., в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект, в показательных выступлениях на праздниках, как степ развлечение.

Правила, которые необходимо выполнять занимаясь степ-аэробикой

На занятиях степ-аэробикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на степ платформах не принесут должного эффекта:

1. В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на степ:
 - обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед;
 - выполняя упражнения сбоку от степа, начинать, следует с ноги, стоящей вплотную к степу;
 - ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;
 - ступню ставить на платформу полностью;
 - спину держать прямо;
 - не делать резких движений.
2. В целях профилактики травматизма, заниматься на степ платформах следует в удобной одежде, в удобной обуви (кроссовки) на нескользящей подошве.
3. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях степ-аэробикой.
4. Упражнения на занятиях должны быть доступным разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
5. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.
6. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному».

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

В основу Программы положены дидактические принципы:

- оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений с здоровьесберегающими технологиями повышает функциональные возможности организма;
- возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
- непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
- доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

На 4-5 ом году жизни у ребёнка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения ребёнка.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже достаточно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результате своих действий, поглощен самим процессом движения, его эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей приобретают все более предметный характер. Ребенок уже в состоянии повторять упражнения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды деятельности. Сочетая различные виды действия ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных умений и навыков продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движения, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснение в форме диалога, направленного на изложение предстоящего действия. К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также о развитии ловкости.

Главными задачами физического воспитания в этом возрасте является развитие самостоятельной деятельности ребенка и накопление им индивидуального опыта, в разнообразных видах движений, путем упражнений на занятиях и в утренней гимнастики.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На все виды деятельности начинает оказывать влияние собственные замыслы ребенка. Но полная их реализация пока еще возможна только при помощи взрослых.

Игровые мотивы реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших группах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия для достижения общей цели. Создаются условия для возникновения дружеских отношений между детьми.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пробует свои силы в сложных видах движения и физических упражнениях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют измерять свои силы. Убедившись в не посильности выполнения движения, ребенок проделывает

его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден, что выполнил упражнение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей.

Внимание ребёнка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые из элементов. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Ведущие элементы техники различных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом и др., не могут быть освоены ребенком и применены, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движения, быстрота, сила, выносливость и гибкость.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений в результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности.

Основными задачами физического воспитания в этом возрасте остаются: укрепление здоровья, закаливание, увеличение работоспособности детского организма. Расширение углубление знаний детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению.

У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо

овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Дети 6-7 лет активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит развития — от отделения себя от взрослого до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

К семи годам практически все внутренние органы претерпевают функциональные и анатомические изменения, продолжают активно развиваться интеллектуальные и физические возможности ребенка.

Высокая двигательная активность, динамичное развитие мышечной системы очень сильно нагружают скелет.

К 7 годам заканчивается формирование дыхательной системы:

- расположение ребер становится как у взрослых;
- ткань легких и мышцы, необходимые для дыхания становятся совершеннее;
- артериальное давление увеличивается до 100/70 мм.рт.ст.;
- частота дыхания уменьшается до 24 ± 1 в минуту;
- уменьшается общее количество простудных заболеваний дыхательной системы (воспаление легких, бронхит, ОРЗ и т.д.).

Возраст 6 - 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.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

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

Объем и срок освоения программы

Курс программы рассчитан на 3 учебных года, при проведении занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 4-5 лет – 20 мин., 5-6 лет - 25

мин., 6-7 лет– 30 минут. Общий объем – 31 занятие. Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет. Занятия начинаются с октября и заканчиваются в мае.

Форма обучения – очная. Основной формой работы являются групповые занятия.

Количественный состав группы – 17 человек.

Формы и условия реализации программы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются разная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- логоритмика;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

Для реализации Программы созданы следующие материально-технические условия:

№	Наименование	Количество	№	Наименование	Количество
1	Степ-платформы	17	8	Ленты	34
2	Мяч резиновые (цветные) -30см	17	9	Обручи	17
3	Мяч пластмассовый - 10см	17	10	Кольцо	17
4	Веревка (косичка) – 70см	17	11	Магнитофон	1
5	Палки гимнастические	17	12	Аудио материал	
6	Гантели	17	13	Наглядный материал:схемы степ-шагов.	
7	Кубики	34			

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Формы определения результативности программы

Для определения результативности освоения программы, организуются показательные выступления, открытые занятия, как для родителей, так и сотрудников, фестивали.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: аналитическая справка по результатам педагогической диагностики, видеозапись занятий, грамоты, дипломы, свидетельства, сертификаты, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, показательные выступления, фестивали, праздники, открытое занятие, итоговый отчет.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование	Количество занятий (теория/практика)
1.	Базовый модуль (б)	8
2.	Силовой модуль (с)	3
3.	Игровой модуль (и)	9
4.	Тренировочный модуль (т)	9
5.	Итоговые мероприятия (показательные выступления) (и.м.)	2
Всего		31

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Тематическое содержание

№ п/п	Тематическое содержание модуля программы	Модуль	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Просмотр видеороликов	б	1	0	1
2	Знакомство со степ - платформами	б	0,5	0,5	1
3	Базовые шаги	б	1	1	2
4	Силовой комплекс на растяжку	с	0	1	1
5	«Я иду, иду, иду»	б	0	1	1
6	«Веселые мячи»	б	0,2	0,8	1
7	Игра – медитация «У озера»	б	0,2	0,8	1
8	Стретчинг (упражнение на растягивание)	с	0,2	0,8	1
9	Игра – занятие (Силовой комплекс на растяжку)	с	0,2	0,8	1
10	Игра - занятие «Цирковая арена»	и	0,2	0,8	1
11	Итоговое занятие «Циркачи» (показательные выступления)	и.м.	0,2	0,8	1
12	«Веселые дошколята»	т	0,2	0,8	1
13	Игра - занятие «Снеговики»	т	0,2	0,8	1
14	«Спорт – это сила и здоровье»	т	0,3	0,7	1
15	Игра - занятие «Нам на месте не сидится»	б	0,2	0,8	1
16	Логоритмическое упражнения «Никогда не унывай»	т	0,2	0,8	1
17	Игра - занятие «Бравые солдаты»	т	0,2	0,8	1
18	Занятие «Спортландия»	т	0,2	0,8	1
19	Игра – занятие (закрепление пройденного материала)	и	0,2	0,8	1
20	Игра – занятие «Мы растем здоровыми»	и	0,2	0,8	1
21	Игра «Зверолов»	и	0,2	0,8	1
22	Логоритмические упражнения «Мы спортсмены»	т	0,2	0,8	1

23	Игра «Карусель»	и	0,2	0,8	1
24	Занятие - игра «Послушные мячи»	и	0,2	0,8	1
25	Игра «Мой веселый звонкий мяч»	и	0,2	0,8	1
26	Логоритмическое упражнения «Перелет птиц»	т	0,2	0,8	1
27	Игра «Тише едешь – дальше будешь».	и	0,2	0,8	1
28	Логоритмические упражнения «Раз, ступенька»	т	0,2	0,8	1
29	Игра – упражнение «Колючий ежик»	и	0,2	0,8	1
30	Итоговое мероприятие с родителями «Весёлые ступеньки» (показательные выступления)	и.м.	0,2	0,8	1
Итого в год			7,6	23,4	31

4.2. Календарно-тематическое планирование

4-5 лет				
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Задачи
1	октябрь	Занятие	Просмотр видеороликов	Формировать элементарные знания о степ – аэробике. Знакомство с новым спортивным снарядом – степ – платформой (доской). Формировать представлений о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Познакомить воспитанников с данным видом спортивных упражнений. Вызвать желание научиться использовать степ – платформы для развития физических качеств
2	октябрь	Занятие	Знакомство со степ - платформами	Знакомство с новым спортивным снарядом – степ – платформой (доской), со степ-дорожкой, разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Воспитывать уверенность в себе.
3	октябрь	Занятие	Базовые шаги	Дать знания о безопасном поведении на степ – платформах. Развивать умение слушать музыку. Развивать умение двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.
4	октябрь	Занятие	Базовые	Уточнить знания воспитанников о правилах по-

			шаги	<p>ведения на степ – платформах.</p> <p>Формировать умение правильно выполнять степ шаги на платформах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>Развивать мышечную силу ног.</p> <p>Развивать умение работать в общем темпе.</p>
5	октябрь	Занятие	Силовой комплекс на растяжку	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения, используя степ – платформы, сидя, стоя на степе.</p> <p>Закреплять умение ходить на носках, пятках, выполнять круговые движения стопами.</p> <p>Развить ловкость, умение сохранять статическое равновесие на степ – платформах.</p>
6	ноябрь	Занятие	«Я иду, иду, иду»	<p>Дать знания о шаге «захлест».</p> <p>Формировать умение выполнять шаг «захлест».</p> <p>Развивать мышцы бедер.</p> <p>Способствовать укреплению организма воспитанников.</p>
7	ноябрь	Занятие	«Веселые мячи»	<p>Формировать знания о предметах, используемых при выполнении упражнений на степ – платформах.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения на степ – платформах с малым мячом.</p> <p>Развивать равновесие, ловкость.</p> <p>Способствовать укреплению мышечной системы воспитанников.</p>
8	ноябрь	Игра - медитация	«У озера»	<p>Формировать знания о разном использовании степ -платформ для укрепления здоровья.</p> <p>Закрепить умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, слышать темп музыки.</p> <p>Развивать устойчивое равновесие.</p> <p>Воспитывать интерес к играм, способствующим расслаблению организма.</p>
9	декабрь	Логоритмические упражнения	Стретчинг	<p>Дать знания об упражнениях на растягивание мышц ног.</p> <p>Формировать умение выполнять растяжку ног для выполнения упражнений на степ – платформах.</p> <p>Развивать ловкость, выносливость, равновесие.</p> <p>Способствовать укреплению организма воспитанников.</p>
10	декабрь	Игра - занятие	Силовой комплекс на растяжку	<p>Дать знания о других упражнениях на растяжку мышц туловища.</p> <p>Вызвать желание укреплять свой организм.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения на растяжку.</p> <p>Развивать выносливость, силу.</p>

				Укреплять мышечную систему.
11	декабрь	Игра - занятие	«Цирковая арена»	Закрепить знания о цирке, об артистах, выступающих на арене (клоунах). Закрепить умений использовать степ – доски в знакомых играх. Закрепление умений справедливо оценивать результаты игры. Воспитывать потребность в движении, совместной деятельности.
12	декабрь	Итоговое занятие	«Циркачи»	Закрепить знаний о правилах сохранения устойчивого равновесия на степ – платформах. Закрепить умение выполнять упражнения на степ –платформах с кольцами. Развивать устойчивое равновесие, силу и выносливость. Способствовать укреплению организма воспитанников.
13	январь	Занятие	«Веселые дошколята»	Просмотр видео «Занятия аэробикой». Формировать умения сохранять устойчивое равновесие на степ – платформах, ходить и бегать змейкой между степами. Закрепить умения ходить с перешагиванием через предметы. Формировать умения выполнять упражнения на степ – платформах, сохраняя устойчивое равновесие.
14	январь	Игра - занятие	«Снеговик»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умений выполнять упражнения на степ –платформах с гимнастическими палками. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
15	январь	Занятие	«Спорт – это сила и здоровье»	Формировать умения ходить и бегать по кругу вокруг степ – платформ в левую и правую сторону. Закрепить умение ходить на носках вокруг степов, чередуя с бегом по кругу, ходить на пятках. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости и точности.
16	февраль	Игра - занятие	«Нам на месте не сидится»	Разучивание новых шагов степ – аэробики (шаг – кик, шаг – кёл, мамбо). Формировать умение выполнять упражнения по образцу, сохраняя устойчивое равновесие. Развивать ловкость, выносливость.
17	февраль	Логоритмические упражнения	«Никогда не унывай»	Просмотр видеоролика «Степ – аэробика». Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степа на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

18	февраль	Игра - занятие	«Бравые солдаты»	Закрепить знания о российских солдатах, о их силе и выносливости. Закрепить умение выполнять упражнения на степ – платформах по показу педагога. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
19	февраль	Занятие	«Спортландия»	Формировать представления о разных видах спорта. Формировать умения, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
20	март	Игра - занятие	Закрепление пройденного материала	Закрепить знания о правилах поведения на степ – платформах. Закрепление умений стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умений выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
21	март	Игра - занятие	«Мы растем здоровыми»	Закрепить знаний воспитанников о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми. Формировать умение чувствовать музыку, улавливать темп движения. Закрепить умение выполнять приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребности в двигательной деятельности.
22	март	Игра	«Зверолов»	Закрепить правил игры, безопасного поведения в зале. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
23	март	Занятие	«Мы спортсмены»	Рассматривание иллюстраций на тему «Виды спорта». Закрепить умение ходить в колонне по одному, между степами, бегать змейкой, прыгать через степ – доски, ритмично выполнять упражнения, сохраняя правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Поддерживать проявление интереса к физической культуре.
24	апрель	Игра	«Карусель»	Закрепить знания об аттракционе «Карусель». Закрепить умение выполнять упражнения в

				движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
25	апрель	Занятие	«Послушные мячи»	Закрепить знаний о свойствах мяча. Формировать умения выполнять упражнения на степ –платформах с мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
26	апрель	Игра	«Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить знания о свойствах мяча. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
27	апрель	Логоритмические упражнения	«Перелет птиц»	Провести беседу на тему «Перелетные птицы» Формировать умение, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закреплять умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
28	май	Игра - занятие	«Тише едешь – дальше будешь»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ-платформах. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
29	май	Логоритмические упражнения	«Раз, ступенька»	Закрепить знания о базовых шагах. Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степа на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
30	май	Игра	«Колючий ежик»	Закреплять знаний о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умения выполнять упражнения на степ–платформах с массажными мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
31	май	Итоговое занятие	«Весёлые ступеньки»	Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

5-6 лет				
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Задачи
1	октябрь	Занятие	Просмотр	Техника безопасности во время выполнения

			видеороликов	упражнений на стэпах. Формировать представлений о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Познакомить воспитанников с данным видом спортивных упражнений. Вызвать желание научиться использовать степ – платформы для развития физических качеств
2	октябрь	Занятие	Повторение ритмических шагов	Повторение ритмических шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Воспитывать уверенность в себе.
3	октябрь	Занятие	Базовые шаги	Дать знания о безопасном поведении на степ – платформах. Развивать умение слушать музыку. Развивать умение двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.
4	октябрь	Занятие	Базовые шаги	Уточнить знания воспитанников о правилах поведения на степ – платформах. Формировать умение правильно выполнять степ шаги на платформах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.
5	октябрь	Занятие	Силовой комплекс на растяжку	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать умение выполнять упражнения, используя степ – платформы, сидя, стоя на степе. Закреплять умение ходить на носках, пятках, выполнять круговые движения стопами. Развить ловкость, умение сохранять статическое равновесие на степ – платформах.
6	ноябрь	Занятие	«Я иду, иду, иду»	Закрепить знания о шаге «захлест». Формировать умение выполнять шаг «захлест». Развивать мышцы бедер. Способствовать укреплению организма воспитанников.
7	ноябрь	Занятие	«Веселые мячи»	Формировать умение выполнять упражнения на степ – платформах с малым мячом. Развивать равновесие, ловкость. Способствовать укреплению мышечной системы воспитанников.
8	ноябрь	Игра - медитация	«У озера»	Формировать знания о разном использовании степ -платформ для укрепления здоровья. Закрепить умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, слышать темп музыки.

				Развивать устойчивое равновесие. Воспитывать интерес к играм, способствующим расслаблению организма.
9	декабрь	Логоритмические упражнения	Стретчинг	Дать знания об упражнениях на растягивание мышц ног. Формировать умение выполнять растяжку ног для выполнения упражнений на степ – платформах. Развивать ловкость, выносливость, равновесие. Способствовать укреплению организма воспитанников.
10	декабрь	Игра - занятие	Силовой комплекс на растяжку	Дать знания о других упражнениях на растяжку мышц туловища. Вызвать желание укреплять свой организм. Формировать умение выполнять упражнения на растяжку. Развивать выносливость, силу. Укреплять мышечную систему.
11	декабрь	Игра - занятие	«Цирковая арена»	Закрепить знания о цирке, об артистах, выступающих на арене (клоунах). Закрепить умений использовать степ – доски в знакомых играх. Закрепление умений справедливо оценивать результаты игры. Воспитывать потребность в движении, совместной деятельности.
12	декабрь	Итоговое занятие	«Циркачи»	Закрепить знаний о правилах сохранения устойчивого равновесия на степ – платформах. Закрепить умение выполнять упражнения на степ –платформах с кольцами. Развивать устойчивое равновесие, силу и выносливость. Способствовать укреплению организма воспитанников.
13	январь	Занятие	«Веселые дошколята»	Просмотр видео «Занятия аэробикой». Формировать умения сохранять устойчивое равновесие на степ – платформах, ходить и бегать змейкой между степенями. Закрепить умения ходить с перешагиванием через предметы. Формировать умения выполнять упражнения на степ – платформах, сохраняя устойчивое равновесие.
14	январь	Игра - занятие	«Снеговик»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умений выполнять упражнения на степ –платформах с гимнастическими палками. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
15	январь	Занятие	«Спорт – это сила и здоровье»	Формировать умения ходить и бегать по кругу вокруг степ – платформ в левую и правую сторону.

				Закрепить умение ходить на носках вокруг степов, чередуя с бегом по кругу, ходить на пятках. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости и точности.
16	февраль	Игра - занятие	«Нам на месте не сидится»	Повторить спортивные шаги степ – аэробики. Формировать умение выполнять упражнения по образцу, сохраняя устойчивое равновесие. Развивать ловкость, выносливость.
17	февраль	Логоритмические упражнения	«Никогда не унывай»	Просмотр видеоролика «Степ – аэробика». Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степа на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
18	февраль	Игра - занятие	«Бравые солдаты»	Закрепить знания о российских солдатах, о их силе и выносливости. Закрепить умение выполнять упражнения на степ – платформах по показу педагога. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
19	февраль	Занятие	«Спортландия»	Формировать представления о разных видах спорта. Формировать умения, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
20	март	Игра - занятие	Закрепление пройденного материала	Закрепить знания о правилах поведения на степ – платформах. Закрепление умений стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умений выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
21	март	Игра - занятие	«Мы растем здоровыми»	Закрепить знаний воспитанников о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми. Формировать умение чувствовать музыку, улавливать темп движения. Закрепить умение выполнять приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребности в двигательной деятельности.
22	март	Игра	«Зверолов»	Закрепить правил игры, безопасного поведения в зале.

				Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
23	март	Занятие	«Мы спортсмены»	Рассматривание иллюстраций на тему «Виды спорта». Закрепить умение ходить в колонне по одному, между ступенями, бегать змейкой, прыгать через ступень – доски, ритмично выполнять упражнения, сохраняя правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Поддерживать проявление интереса к физической культуре.
24	апрель	Игра	«Карусель»	Закрепить знания об аттракционе «Карусель». Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
25	апрель	Занятие	«Послушные мячи»	Закрепить знаний о свойствах мяча. Формировать умения выполнять упражнения на ступень – платформах с мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
26	апрель	Игра	«Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить знания о свойствах мяча. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
27	апрель	Логоритмические упражнения	«Перелет птиц»	Провести беседу на тему «Перелетные птицы» Формировать умение, стоя на ступени боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закреплять умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
28	май	Игра - занятие	«Тише едешь – дальше будешь»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на ступень-платформах. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
29	май	Логоритмические упражнения	«Раз, ступенька»	Закрепить знания о базовых шагах. Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на ступень – доске. Формировать умение ходить на ступени, используя приставной шаг со ступени на пол и обратно на ступень, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
30	май	Игра	«Колючий ежик»	Закреплять знаний о правилах безопасного поведения на ступень – платформах.

				<p>Формировать умения выполнять упражнения на степ–платформах с массажными мячами.</p> <p>Развивать чувство ритма, равновесия.</p> <p>Воспитывать интерес к играм – занятиям.</p>
31	май	Итоговое занятие	«Весёлые ступеньки»	<p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей.</p> <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>

6-7 лет				
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Задачи
1	октябрь	Занятие	Просмотр видеороликов	<p>Совершенствовать навыки спортивных шагов на стэп платформе. Формировать представлений о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Познакомить воспитанников с данным видом спортивных упражнений. Вызвать желание научиться использовать степ – платформы для развития физических качеств.</p>
2	октябрь	Занятие	Повторение базовых шагов, разучивание новых	<p>Повторение базовых шагов, разучивание новых.</p> <p>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p> <p>Воспитывать уверенность в себе.</p>
3	октябрь	Занятие	Базовые шаги	<p>Повторить правила поведения на стэпах. Развивать умение слушать музыку.</p> <p>Развивать умение двигаться в такт музыки.</p> <p>Разучивание аэробных шагов.</p> <p>Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>
4	октябрь	Занятие	Базовые шаги	<p>Уточнить знания воспитанников о правилах поведения на степ – платформах.</p> <p>Формировать умение правильно выполнять степ шаги на платформах (подъем, спуск; подъём с оттягиванием носка).</p> <p>Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>Развивать мышечную силу ног.</p> <p>Развивать умение работать в общем темпе.</p>
5	октябрь	Занятие	Силовой комплекс на растяжку	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения, используя степ – платформы, сидя, стоя на степе.</p> <p>Закреплять умение ходить на носках, пятках, выполнять круговые движения стопами.</p> <p>Развить ловкость, умение сохранять статическое</p>

				равновесие на степ – платформах.
6	ноябрь	Занятие	«Я иду, иду, иду»	<p>Дать знания о шаге «переменный».</p> <p>Формировать умение выполнять ритмичные шаги.</p> <p>Развивать мышцы нижних конечностей.</p> <p>Способствовать укреплению организма.</p>
7	ноябрь	Занятие	«Веселые мячи»	<p>Формировать знания о предметах, используемых при выполнении упражнений на степ – платформах.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения на степ – платформах с малым мячом.</p> <p>Развивать равновесие, ловкость.</p> <p>Способствовать укреплению мышечной системы воспитанников.</p>
8	ноябрь	Игра - медитация	«У озера»	<p>Формировать знания о разном использовании степ -платформ для укрепления здоровья.</p> <p>Закрепить умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, слышать темп музыки.</p> <p>Развивать устойчивое равновесие.</p> <p>Воспитывать интерес к играм, способствующим расслаблению организма.</p>
9	декабрь	Логоритмические упражнения	Стретчинг	<p>Дать знания об упражнениях на растягивание мышц ног.</p> <p>Формировать умение выполнять растяжку ног для выполнения упражнений на степ – платформах.</p> <p>Развивать ловкость, выносливость, равновесие.</p> <p>Способствовать укреплению организма воспитанников.</p>
10	декабрь	Игра - занятие	Силовой комплекс на растяжку	<p>Дать знания о других упражнениях на растяжку мышц туловища.</p> <p>Вызвать желание укреплять свой организм.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения на растяжку.</p> <p>Развивать выносливость, силу.</p> <p>Укреплять мышечную систему.</p>
11	декабрь	Игра - занятие	«Цирковая арена»	<p>Закрепить знания о цирке, об артистах, выступающих на арене (клоунах).</p> <p>Закрепить умений использовать степ – доски в знакомых играх.</p> <p>Закрепление умений справедливо оценивать результаты игры.</p> <p>Воспитывать потребность в движении, совместной деятельности.</p>
12	декабрь	Итоговое занятие	«Циркачи»	<p>Закрепить знаний о правилах сохранения устойчивого равновесия на степ – платформах.</p> <p>Закрепить умение выполнять упражнения на степ –платформах с кольцами.</p> <p>Развивать устойчивое равновесие, силу и выносливость.</p> <p>Способствовать укреплению организма воспи-</p>

				танников.
13	январь	Занятие	«Веселые дошколята»	Просмотр видео «Занятия аэробикой». Формировать умения сохранять устойчивое равновесие на степ – платформах, ходить и бегать змейкой между степенями. Закрепить умения ходить с перешагиванием через предметы. Формировать умения выполнять упражнения на степ – платформах, сохраняя устойчивое равновесие.
14	январь	Игра - занятие	«Снеговик»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умения выполнять упражнения на степ – платформах с гимнастическими палками. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
15	январь	Занятие	«Спорт – это сила и здоровье»	Формировать умения ходить и бегать по кругу вокруг степ – платформ в левую и правую сторону. Закрепить умение ходить на носках вокруг степов, чередуя с бегом по кругу, ходить на пятках. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости и точности.
16	февраль	Игра - занятие	«Нам на месте не сидится»	Повторить шаги степ – аэробики (шаг – кик, шаг – кёл, мамбо). Формировать умение выполнять упражнения по образцу, сохраняя устойчивое равновесие. Развивать ловкость, выносливость.
17	февраль	Логоритмические упражнения	«Никогда не унывай»	Просмотр видеоролика «Степ – аэробика». Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степеня на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
18	февраль	Игра - занятие	«Бравые солдаты»	Закрепить знания о российских солдатах, о их силе и выносливости. Закрепить умение выполнять упражнения на степ – платформах по показу педагога. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
19	февраль	Занятие	«Спортландия»	Формировать представления о разных видах спорта. Формировать умения, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
20	март	Игра - за-	Закрепле-	Закрепить знания о правилах поведения на степ

		нятие	ние прой-денного материала	– платформах. Закрепление умений стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умений выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
21	март	Игра - занятие	«Мы растем здоровыми»	Закрепить знаний воспитанников о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми. Формировать умение чувствовать музыку, улавливать темп движения. Закрепить умение выполнять приставной шаг назад со стеча на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребности в двигательной деятельности.
22	март	Игра	«Зверолов»	Закрепить правил игры, безопасного поведения в зале. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
23	март	Занятие	«Мы спортсмены»	Рассматривание иллюстраций на тему «Виды спорта». Закрепить умение ходить в колонне по одному, между стечами, бегать змейкой, прыгать через степ – доски, ритмично выполнять упражнения, сохраняя правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Поддерживать проявление интереса к физической культуре.
24	апрель	Игра	«Карусель»	Закрепить знания об аттракционе «Карусель». Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
25	апрель	Занятие	«Послушные мячи»	Закрепить знаний о свойствах мяча. Формировать умения выполнять упражнения на степ –платформах с мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
26	апрель	Игра	«Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить знания о свойствах мяча. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
27	апрель	Логоритмические упражнения	«Перелет птиц»	Провести беседу на тему «Перелетные птицы» Формировать умение, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие.

		ния		Закреплять умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
28	май	Игра - занятие	«Тише едешь – дальше будешь»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ-платформах. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
29	май	Логоритмические упражнения	«Раз, ступенька»	Закрепить знания о базовых шагах. Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степа на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
30	май	Игра	«Колючий ежик»	Закреплять знаний о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умения выполнять упражнения на степ–платформах с массажными мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
31	май	Итоговое занятие	«Весёлые ступеньки»	Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Начало и окончание учебных периодов
31	31	I неделя января, июнь-сентябрь	октябрь-май

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных навыков имеет большое значение. Как правило, она базируется на анализе результатов различных тестов, в основе которых лежат двигательные задания, при этом тестируемые показатели очень разнообразны.

Тестовые задания в комплексе позволяют оценить уровень индивидуального физического развития ребенка (ИФРР) в начале курса занятий и в его конце, в соответствии с требованиями к результатам освоения Программы.

Описание игровых тестовых заданий представлено в Учебно-методическом пособии к образовательной программе «Малыши-крепыши», Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 176с. (с.101)

6.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1	Особенности организации образовательного процесса	- очная.
2	Методы обучения и воспитания	- словесный, наглядно-практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный, игровой и др.; - убеждение; - поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.
3	Формы организации образовательного процесса	- групповая; - подгрупповая; - индивидуальная
4	Формы организации учебного занятия	- беседа; - игра; - концерт; - конкурс; - мастер-класс; - олимпиада; - открытое занятие; - праздник; - практическое занятие; - презентация; - соревнования; - фестиваль; - эстафеты.
5	Педагогические технологии	- группового обучения; - коллективного взаимообучения; - развивающего обучения; - игровой деятельности; - коллективной творческой деятельности; - здоровьесберегающая.
5	Алгоритм учебного занятия	В занятии выделяются 3 части: подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Основная часть - состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести

		игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.
6	Дидактические материалы	<p>Материал и оборудование для степ-аэробики:</p> <p>Степ-платформы</p> <p>Мяч резиновые (цветные) - 30см.</p> <p>Мяч пластмассовый - 10см.</p> <p>Веревка (косичка) – 70см.</p> <p>Палки гимнастические</p> <p>Гантели</p> <p>Кубики</p> <p>Ленты</p> <p>Обручи</p> <p>Кольцо</p> <p>Магнитофон</p> <p>Аудио материал</p> <p>Наглядный материал:</p> <p>- схемы степ-шагов.</p> <p>Картотека подвижных игр.</p>

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 136с.
2. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 176с.
3. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч.ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 160с.
4. Коробова И.А., Суворова О.Г. «К спорту по пути со степ-аэробикой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/08/24/proekt-k-sportu-po-puti-so-step-aerobikoy>.
5. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 224с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2003. – 352с.
9. Чуб Н.А. Методическая разработка по физической культуре для старших и подготовительных групп ДООУ «Степ – аэробика на нестандартных степ - досках» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/05/19/step-aerobika-s-ispolzovaniem-nestandardnykh-step-dosok>.