

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА «ДЕТСКИЙ САД №25 «РОМАШКА»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №25
«Ромашка»
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
Детский сад №25 «Ромашка»
Н.Н.Вольман
Приказ № 191 от 30.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности

«Степ - аэробика»

для детей с ограниченными возможностями здоровья
(с задержкой психического развития)
Возраст обучающихся 5 – 7 лет
Срок реализации программы – один год

Автор:
Павлова Лариса Юрьевна
инструктор по физической культуре

г. Нефтеюганск, 2022

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
- 1.2. Нормативно – правовые документы
- 1.3. Актуальность
- 1.4. Цель и задачи реализации программы
- 1.5. Принципы и подходы к формированию программы
- 1.6. Отличительные особенности Программы
- 1.7. Концептуальная идея Программы
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы
- 1.9. Целевые ориентиры
- 1.10. Система оценки результатов освоения программы

II. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание обучения (группа компенсирующей направленности)
- 2.2. Формы организации детей
- 2.3. Методы приемы обучения
- 2.4. Формы работы с родителями (законными представителями воспитанников)
- 2.5. Программно – методическое обеспечение

III. Организационный раздел

- 3.1. Условия реализации программы
- 3.2. Формы и режим образовательной деятельности
- 3.3. Материально – техническое оснащение образовательного процесса
- 3.4. Учебно - тематический план
- 3.5. Календарно – тематический план
- 3.6. Взаимодействие с родителями (законными представителями воспитанников)

Приложение 1 Комплексы занятий №1, №2, №3.

- 3.7. Список литературы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время существуют много физкультурно-спортивных и оздоровительных направлений, но самыми доступными и интересными для детей дошкольного возраста являются танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы детского организма.

Дошкольную группу компенсирующей направленности в МБДОУ «Детский сад №25 «Ромашка» посещают дети с задержкой психического развития (с нарушением интеллекта, с нарушением речи, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, комплексными нарушениями), которым просто необходима особая технология физического развития. Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями здоровья двигательную развивающую среду, а с другой - помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Поэтому, для более успешного физического развития наших детей мы обратились к методике обучения упражнениям на степ-платформах в сочетании с элементами аэробики. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

1.2 Нормативно – правовые документы

Дополнительная общеобразовательная программа "Степ - аэробика" (далее Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена правительством Р.Ф. от 31 марта 2022 года N 678-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- «Об утверждении Концепции развития воспитания в системе общего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» Приказа Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.01.2013 № 63;
- «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» приказа ДОиМП ХМАО-Югры от 04.06.2016 № 1224 (с изменениями от 12.08.2022);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

1.3. Актуальность

Актуальность Программы в том, что физическое развитие – одна из важных задач для детей с ОВЗ, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей ритмичным двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Занятия с элементами степ-аэробики полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы, и для детей с нарушением двигательных функций.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что постепенно ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий степ-аэробикой такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях степ-аэробикой они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Уровень Программы – стартовый (ознакомительный)

1.4. Цель и задачи реализации Программы

Цель: содействие психофизическому развитию детей с ОВЗ через включение их в танцевально-ритмическую деятельность на степ-платформах. Повышение качества образования детей с ОВЗ.

Задачи:

1. Развивать элементарные творческие способности детей с ОВЗ в рамках реализации художественно-эстетической образовательной области адаптированной образовательной программы дошкольного уровня.
2. Формировать и развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества воспитанников с ОВЗ.
3. Способствовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий степ-аэробикой и элементарной творческой деятельности детей с ОВЗ разной этиологии.

1.5. Принципы и подходы к формированию Программы:

- Принципы развития физических качеств у детей с ОВЗ;
- Принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей;
- Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий;
- Принцип оптимальности педагогических воздействий;
- Принцип вариативности педагогических воздействий;
- Принцип диагностики уровня развития физических способностей.

1.6. Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления, коррекции и развития психофизических качеств детей с ОВЗ;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие чувства ритма, координационных способностей, физических качеств, музыкальных способностей детей с ОВЗ.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Занятия рассчитаны на воспитанников с ОВЗ и составлены с учетом их психофизического развития и индивидуальных особенностей.

1.7. Концептуальная идея программы

Занятия степ-аэробикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую.

Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Упражнения на степ-платформах, совмещенные с элементами аэробики, дадут возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение позволит целенаправленно развивать умение детей с ОВЗ совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на стечах создают зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных групп мышц, корректировки выполняемого движения в соответствии с заданными образами.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания дают единую целевую направленность – это адаптивное физическое воспитание старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

1.9. Целевые ориентиры

Взаимодействует со взрослыми в различных видах деятельности, стремится к общению со сверстниками в игре под руководством взрослого.

Эмоциональные контакты с взрослыми и сверстниками становятся более устойчивыми. Понимает и выполняет словесную инструкцию взрослого из нескольких звеньев. Ориентируется в телесном пространстве, называет части тела: правую и левую руку; направления пространства «от себя». С помощью взрослого и самостоятельно выполняет музыкально-ритмические движения. Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре. Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.

В соответствии с ФГОС ДО целевых ориентиров не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

1.10. Система оценки результатов освоения программы

Результаты достижений (улучшение, стабильность, ухудшение) у детей с ОВЗ необходимо сравнивать индивидуально с личными показателями каждого ребенка на начало, середину и конец года.

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость и силовая выносливость.

1. Стоя на гимнастическую скамейку, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей с ОВЗ;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. видеть динамику социального и коммуникативного развития, элементарного творчества
4. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений, работающих с детьми с ОВЗ.

Диагностика проводится три раза за период обучения (сентябрь (9), январь (1), май (5)).

В рамках проведения диагностики заполняется карта диагностического обследования, в которой педагогом определяется уровень освоения Программы обучающимся, где:

- Высокий уровень освоения программы – 2 балла;
- Средний уровень освоения программы – 1 балл;
- Низкий уровень освоения программы – 0 баллов.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Знание базовых шагов			Чувство ритма			Равновесие			Гибкость			Статическое равновесие			Уровень усвоения программы		
	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5
1																		
2																		

Формами фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: аналитическая справка, диагностическая карта, а также открытое занятие.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание обучения (группа компенсирующей направленности)

Занятия степ-аэробикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм,

но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую.

Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

2.2. Формы организации детей

Занятия проводятся 2 раза в неделю в очной форме. Продолжительность занятий – 25-30 минут. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия, - общий настрой, в конце, - снятие нагрузки). Количественный состав группы до 10 человек. Формирование групп происходит после диагностики детей, в соответствии с уровнем способностей и возрастными особенностями.

Так как занятия проводятся с детьми с ограниченными возможностями здоровья, то первоначально педагог консультируется с медицинскими работниками относительно противопоказаний.

2.3. Методы и приёмы обучения

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности, а также с учетом психофизического развития и индивидуальных особенностей дошкольников с ОВЗ:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

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

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые открытые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений

необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

2.4. Виды занятий

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое – открытое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин	Направленность упражнений
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3-5	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2-5	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная.*

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части

происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

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

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- 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 - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степа – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

2.5. Формы работы с родителями (законными представителями)

- коллективные (родительские собрания, групповые консультации);
- индивидуальные (индивидуальные консультации, беседы);
- наглядно-информационные (папки-передвижки, стенды, ширмы, газеты, фото, дни открытых дверей).

2.6. Программно – методическое обеспечение

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии, а также методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
3. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.

III Организационный раздел

3.1. Условия реализации Программы

Требования к условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ограниченными возможностями здоровья характеризуют кадровые, материально-технические, психолого-педагогические условия, а также учебно-методического и информационного обеспечения реализации требований к результатам освоения данной Программы.

Кадровые условия

Главным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель кружка. Он выступает в разных качествах: хореограф, инструктор физической культуры. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство аэробики, создать атмосферу общения является примером для обучающихся.

3.2. Формы и режим образовательной деятельности

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 3.1/2.4.3598-20 от 28 июня 2020 г.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2022	31.05.2023	36	72	2 раза в неделю

Длительность каждого занятия: 25 - 30 минут, устанавливается, исходя из возрастных, психофизических, индивидуальных и личностных особенностей, обучающихся с ОВЗ.

3.3. Материально -технические условия

Важным условием реализации Программы является возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ ко всем объектам инфраструктуры МБДОУ «Детский сад №25 «Ромашка».

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают возможность достижения детей с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов освоения данной Программы и включают в себя:

- степ-платформа на каждого ребёнка;
- ноутбук и музыкальный центр с usb-накопителями, записи аудио, видео, формат CD, MP3;
- гимнастические коврики.

3.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теори я	практик а	всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика	2	1	3	устный опрос, педагогическое наблюдение
2	Комплекс №1	2	21	23	педагогическое наблюдение, открытое занятие
3.	Комплекс №2	2	22	24	педагогическое наблюдение, открытое занятие
4.	Комплекс № 3	2	20	22	педагогическое наблюдение, открытое занятие
	Итого:	8	64	72	

3.5. Календарно – тематический план

№ п/п	Дата проведен ия занятия	Время проведе ния занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика							
1.1	1 неделя сентября		1	Вводное занятие.	группо вая	спортив ный зал	устный опрос,

		-		Техника безопасности			педагогическое наблюдение
1.2	1 неделя сентября	-	1	Диагностика	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
1.3	2 неделя сентября	-	1	Степ - аэробика – ознакомительное	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2. Комплекс №1							
2.1	2 неделя сентября	-	1	Общеразвивающие упражнения для рук.	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.2	3 неделя сентября	-	1	Общеразвивающие упражнения для ног.	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.3	3 неделя сентября	-	1	Общеразвивающие упражнения для туловища. Освоение упражнений для туловища, шеи, спины	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.4	4 неделя сентября	-	1	Освоение техники выполнения базовых шагов	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.5	4 неделя сентября	-	1	Техника выполнения упражнений на	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение

				развитие осанки			
2.6	1 неделя октября	-	1	Базовые шаги «Степ- ап»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.7	1 неделя октября	-	1	Базовые шаги «Степ- захлест»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.8	2 неделя октября	-	1	Базовые шаги «Топ-ап»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.9	2 неделя октября	-	1	Базовые шаги «Шаг- колено»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.10	3 неделя октября	-	1	Базовые шаги Шаг «Крест»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.11	3 неделя октября	-	1	Комплекс №1 Первая часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.12	4 неделя октября	-	1	Комплекс №1 Первая часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.13	4 неделя октября	-	1	Комплекс №1 Первая часть. Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.14	1 неделя ноября	-	1	Комплекс №1 Вторая часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
2.15	1 неделя		1	Комплекс	групповая	спортивный	педагог

	ноября	-		№1 Вторая часть	вая	ный зал	ическое наблюд ение
2.16	2 неделя ноября	-	1	Комплекс №1 Вторая часть. Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.17	2 неделя ноября	-	1	Комплекс №1 Третья часть	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.18	3 неделя ноября	-	1	Комплекс №1 Третья часть	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.19	3 неделя ноября	-	1	Комплекс №1 Третья часть. Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.20	4 неделя ноября	-	1	Комплекс № 1 Под музыку	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.21	4 неделя ноября	-	1	Комплекс № 1 Под музыку. Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.22	1 неделя декабря	-	1	Совершен ствовать Комплекс № 1	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
2.23	1 неделя декабря	-	1	«Раз ступенька, два ступенька ». Обобщени е	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение, открыт ое занятие

3. Комплекс №2							
3.1	2 неделя декабря	-	1	Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.2	2 неделя декабря	-	1	Шаг «Мамбо»	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.3	3 неделя декабря	-	1	Комплекс № 2 Подготовительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.4	3 неделя декабря	-	1	Комплекс № 2 Подготовительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.5	4 неделя декабря	-	1	Шаг «Мамбо». Закрепление	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.6	4 неделя декабря	-	1	Комплекс № 2 основная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.7	1 неделя января	-	1	Комплекс № 2	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.8	1 неделя января	-	1	Комплекс № 2 под музыку	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.9	2 неделя января	-	1	Комплекс № 2 Заключительная часть	групповая	спортивный зал	педагогическое наблюдение
3.10	2 неделя января		1	Комплекс № 2	групповая	спортивный зал	педагогическое

		-		совершенство под музыку			наблюдение
3.11	3 неделя января	-	2	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.12	3 неделя января	-					
3.13	4 неделя января	-	1	Базовые шаги «Шаг – бэк»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.14	4 неделя января	-	1	Комплекс № 2	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.15	1 неделя февраля	-	1	Комплекс № 2. Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.16	1 неделя февраля	-	1	Непоседы «Барбарик и»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.17	2 неделя февраля	-	1	«Веселое кружение»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.18	2 неделя февраля	-	1	«Раз прыжок, два прыжок»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.19	3 неделя февраля	-	2	«Мой веселый звонкий мяч»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение
3.20	3 неделя февраля	-					
3.21	4 неделя февраля	-	1	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюдение

3.22	4 неделя февраля	-	2	Базовые шаги в диагональ ном направлен ии	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
3.23	1 неделя март	-					
3.24	1 неделя март	-	1	«Раз, два, три ну ка повтори»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение, открыт ое занятие
4. Комплекс №3							
4.1	2 неделя март	-	1	Комплекс № 3 Подготови тельная часть	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.2	2 неделя март	-	1	Комплекс № 3 Подготови тельная часть	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.3	3 неделя март	-	1	Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.4	3 неделя март	-	1	Комплекс № 3 основная часть	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.5	4 неделя март	-	1	Комплекс № 3	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.6	4 неделя март	-	1	Комплекс № 3 под музыку	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.7	1 неделя апрель	-	1	Комплекс № 3 Заключите льная	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение

				часть			
4.8	1 неделя апрель	-	1	Комплекс № 3 совершенство вать под музыку	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.9	2неделя апрель	-	1	Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону. Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.10	2 неделя апрель	-	1	Комбинац ия на 32 счета для развития общей выносливо сти	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.11	3 неделя апрель	-	1	Комбинац ия на 64 счета для развития общей выносливо сти	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.12	3 неделя апрель	-	1	Комбинац ия на 64 счета для развития общей выносливо сти. Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.13	4 неделя апрель	-	1	Базовые шаги «Степ – тач»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.14	4 неделя апрель	-	1	Базовые шаги «Степ – тач». Закреплен	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение

				ие			
4.15	1 неделя мая	-	1	Базовые шаги «Бейсик – степ»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.16	1 неделя мая	-	1	Базовые шаги «Ви – степ»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.17	2 неделя мая	-		Базовые шаги «Ви – степ». Закреплен ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.18	2 неделя мая	-	1	«Раз, два, три, повтори»	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.19	3 неделя мая	-	1	Освоение танцеваль ных шагов. Упражнен ия на пресс.	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.20	3 неделя мая	-	2	Разучиван ие	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение
4.21	4 неделя мая	-		танцеваль ной композици и			
4.22	4 неделя мая	-	1	Итоговое занятие «Раз ступенька, два ступенька »	группо вая	спортив ный зал	педагог ическое наблюд ение, открыт ое занятие

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие. Диагностика

Задачи: провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств.

Теория (2ч.) Техника безопасности. Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Термин «степ-аэробика».

Практика (1 ч.) Диагностика гибкости, быстроты, равновесия, чувства ритма и координационных способностей. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).

Комплекс №1.

Задачи: способствовать усвоению детьми с ОВЗ базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Теория (2.) Термин «степ-аэробика». Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Виды оборудования. Виды ходьбы и бега. Техника выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика (21 ч.) Общеразвивающие упражнения для рук и ног. Аэробные базовые шаги «степ-ап», «степ-захлест», «топ-ап», «шаг-колени», «крест». Разучивание комплекса упражнений.

Комплекс №2

Задачи: способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Теория (2 ч.) Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Виды оборудования.

Практика (22 ч.) Аэробные базовые шаги «ниап, шаг-кик», «мамбо», «кни - ап», «шаг-бэк». Упражнения с мячом в движении по степ – платформам. Разучивание комплекса упражнений.

Комплекс №3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Теория (2 ч.)

Практика (20 ч.) Аэробные базовые шаги «степ-тач», «бейсик-степ», «ви-степ». Освоение танцевальных шагов. Упражнения на пресс. Разучивание танцевальной композиции.

Итоговое занятие (1ч) «Раз ступенька, два ступенька»

3.6. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников

№	Мероприятия	Срок
1	Анкетирование Цель: выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности. Анкетирование «Итоги сотрудничества»	сентябрь май
2	Родительское собрание Цель: Познакомить родителей с работой кружка компенсирующей направленности «Степ - аэробика» Электронная презентация на родительском собрании. Цель: Показать родителям итог кружковой работы	октябрь апрель
3	Консультация для родителей «Что такое степ-аэробика» «Здоровый образ жизни семьи» Памятка «Несколько советов родителям» Папка-передвижка «Играем вместе» Родителям на заметку «Признаки психоэмоционального напряжения у детей»	ноябрь февраль март январь декабрь
4	День открытых дверей	1 раз в квартал
5	Встреча с родителями: индивидуальные беседы, вопросы, консультации - обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей старшего дошкольного возраста.	1 раз в неделю

Приложение 1

(КОМПЛЕКСЫ)

Комплекс №1

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Вводная часть.

Ходьба по залу врассыпную между степами.

Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.(Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1.Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2.Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви степ, с передачей мяча над головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5.Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ(Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полу присед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полу присед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

3.7. Список литературы

1. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование, 2008 №5

2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч 2005 № 1
3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.
4. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов,
5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12.
6. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,

