

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Кушвинского муниципального округа детский сад № 23 комбинированного вида
(МАДОУ №23)

624300 Свердловская область, г. Кушва, ул. Красноармейская 4,
электронная почта: ds23kr4@mail.ru тел. (34344) 2-86-00, 2-56-03

Программа рассмотрена и принята
на педагогическом совете
от «28» мая 2025г. №4



Утверждена:
Заведующим МАДОУ №23
Глухой Е.А.
приказ №45-О от 24.07.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-зарядка»
(обучение Степ-аэробике)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации 1 год

Автор-разработчик:
Шалаевских
Екатерина Александровна
педагог дополнительного
образования

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СТЕП-ЗАРЯДКА»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТЕП-ЗАРЯДКА» (далее - Программа) реализует содержание дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Р.Ф. от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»;
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
14. Устав МАДОУ № 23

Программа составлена на основе УМК парциальной программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС., 2020.

Актуальность Программы. Современные дети дошкольного возраста характеризуются неподвижностью, малой физической активностью. Степ аэробика

используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой – степ-платформы.

Отличительная особенность Программы.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Программа ориентирована на учет интересов, потребностей, способностей и инициатив воспитанников.

Адресат Программы. Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических возможностей детей 5-6 лет. Группа формируется из 10 человек.

Режим занятий – продолжительность занятий – 1 академический час. Академический час – 25 мин.

Общее количество занятий – 1 в неделю, 4 – в месяц.

Объем Программы – общее количество учебных часов – 36 ч..

Срок освоения Программы - 1 учебный год.

Уровень освоения Программы: стартовый.

Форма реализации образовательного процесса – традиционная модель.

Виды занятий – тематическое занятие, итоговые мероприятия.

Форма обучения - очная.

Формы организации деятельности детей на занятии: подгрупповые (до 10 детей).

Формы подведения результатов реализации Программы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: игровые упражнения диагностического характера, выступления на открытых мероприятиях.

Формы предъявления образовательных результатов:

- открытые занятия;
- СТЕП – развлечения;
- показательные выступления на праздниках;
- фотоотчеты;
- статьи на сайте образовательного учреждения;
- видео-отчеты;
- отзывы родителей (законных представителей) обучающихся.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель - научить детей различным видам ритмичных движений на степ-платформе.

Задачи.

Образовательные:

-познакомить с базовыми шагами и способами их соединения в танцевальные упражнения;

- обучать точности выполнения движений и четкой координации;
- обучать умению ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

Развивающие:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- развивать гибкость, пластичность;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма, музыкальную память;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

Воспитательные:

-поддерживать инициативу и самостоятельность детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- формировать мотивацию к успеху и достижениям, творческой самореализации;
- воспитывать выносливость;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- развиты точность и координация движений;
- развита гибкость, пластичность, выносливость;
- сформировано умение ориентироваться в пространстве;
- сформирована способность слушать и чувствовать музыку, развито чувство ритма.

Метапредметные результаты:

- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умеет оценивать правильность выполнения движений;
- умеет работать индивидуально и в группе.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к активной деятельности, здоровому образу жизни и желание заниматься спортом;
- сформированы активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, тема	Кол-во занятий			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ознакомительный	2	1	1	Наблюдение. Использование атрибута по назначению
2.	Игроритмика	4	1	3	Наблюдение. Правильно исполнение движений
3.	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Наблюдение. Правильно исполнение движений
4.	Игровой самомассаж	2	1	1	Наблюдение. Правильно исполнение движений
5.	Строевые упражнения	8	2	6	Наблюдение. Правильно исполнение движений
6.	Танцевальные шаги	16	2	14	Наблюдение. Правильно исполнение движений
7.	Итоговые мероприятия	2	-	2	Выступление. Самостоятельный показ отработанных движений
Итого		36	8	28	

Содержание учебного плана:

1. Раздел «Ознакомительный» знакомство с устройством СТЕП-платформы: высота, ширина. Что такое СТЕП-шаги? Теория. Словесное описание атрибута. Практика. Вводные шаги, игры.

2. Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

3. Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег – с использованием основных спортивных атрибутов (флажки, мячи, скакалки), и без них.

4. Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

5. Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. Практика. Упражнения дыхательной гимнастики

6. Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Самомассаж в игровой форме.

7. Открытое мероприятие для родителей «СТЕП-ИТОГ».

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1 год	36	36	1 занятие в неделю по 1 академическому часу	2 раза в год: сентябрь, май
Каникулы -осенние – с 28 октября по 03 ноября; -зимние – с 30 декабря по 08 января; -осенние – с 27 марта по 04 апреля				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Тип оборудования	Наименование	Количество
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ		
<i>Занятия проводятся в физкультурном зале</i>		
Мебель	Полки для хранения СТЕП-платформ	2
	Скамья детская	2
	Письменный стол для работы педагога	1
	Стул взрослый	1
ОБОРУДОВАНИЕ и АТТРИБУТЫ		
Спортивные пособия	СТЕП-платформы	11
	Массажный мячик «Су-джок»	11
	Флажки	22
	Скакалки	11
	Мячи	11
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ		
Музыкальное сопровождение	Ноутбук, музыкальная колонка	1
	Аудио материал (аудио-записи)	по темам

Музыкальное сопровождение подбирается с учетом принципа доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки.

Единая форма для занятий имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Требования к одежде детей:

- костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения ребенка;
- желательно, чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку;
- заниматься лучше в спортивной обуви, носочках или босиком;
- длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения, необходимо собрать в пучок на затылке.

Кадровое обеспечение Программы:

Требования к квалификации педагога. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н).

Методические материалы:

Тип оборудования	Наименование	Количество
ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ		
Пособия	Иллюстрации видов спорта: -футбол; -баскетбол; -плавание; -хоккей и др.	21
	Иллюстрации степ – шагов: - Базовый шаг (Basic Step) - Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) - Приставной шаг (tap up, tap down) - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift). - Касание платформы носком свободной ноги (step tap). - Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up). - Шаг с поворотом (turn step) - Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы - Шаги через платформу в продольном направлении (across) - Выпады (lunges) - Шаги углом (L-step)	12
	Альбом тематических загадок	1
	Альбом тематических стихов	1

Методы и приемы, используемые при реализации программы

Игровой метод:

- игры и упражнения на развитие психических процессов (память, мышление, воображение, речь, ощущение, восприятие, представление);
- игры на развитие навыков общения, умения выступать публично;
- игры на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- дыхательная гимнастика.

Словесный метод: объяснения педагога, беседы, направленные на ознакомление с правилами взаимодействия и коммуникации людей (детей и взрослых), эмоциональное восприятие художественного слова (стихи, загадки).

Наглядный метод:

- наглядно-зрительный - показ педагогом движения, СТЕП - шага;
- показ иллюстраций, картинок, картин, предметов к дидактическим играм; разбор шагов.

Практический метод: повторение, освоения элементов СТЕП-зарядки.

Структура занятия

1-я часть. Вводная. Создание эмоционального настроения в группе.

Приветствие. Разминка. Строевые упражнения. Игроритмика.

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

2-я часть. Основная.

Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Подвижные игры.

Основная часть. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

3-я часть. Заключительная.

Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Упражнения на расслабление.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 зал для занятий ежедневно проветривается во время перерывов между занятиями, и в конце дня. Сквозное проветривание помещений в присутствии детей не допускается.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдение, диагностика.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытые занятия,
- фотоотчеты,
- отзывы родителей, законных представителей обучающихся.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- мониторинг детского развития.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

-развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Критерии:

- Владение доской;

- Строевые упражнения;
- Игровая ритмика;
- Танцевальные шаги.

К концу года должны знать и уметь:

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

-нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 1 сентября 2013 года).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Для педагога:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
2. Прищепа Е.В. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // М.: ТЦ Сфера 2019 г.
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: МОЗАИКА - Синтез, 2018 г.
4. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» № 2. 2010.
5. «СТЕП-ДАНС - шаг навстречу здоровью» // Дошкольная педагогика №1/01/11
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014;

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС., 2020.

Для родителей (законных представителей):

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
3. Журнал «Обруч», № 5 2007 год.

Для обучающихся:

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
3. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 г.
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729942

Владелец Глухова Елена Александровна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025