

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №72 Приморского района Санкт-Петербурга)**

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 15.11.2022 № 2

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Чурсина Л.Н.  
Приказ от 30.11.2022 № 86 п.2-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШАГ ДА ШАГ»**

возраст обучающихся 5 - 7 лет

срок реализации 5 месяцев

(общекультурный уровень освоения)

**Автор – составитель:**

**Янтюрина Дина Таймнеровна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - физкультурно-спортивная

Вид программы - модифицированная

Уровень освоения - общекультурный

**Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы** (далее – программа):

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

### **Актуальность программы:**

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применяться нетрадиционные средства физического воспитания детей. Занятия с элементами аэробики – это занятия с оздоровительной направленностью. Занятия повышают функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений. Содержание занятий составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Стоит помнить о возрастных особенностях, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

### **Новизна**

В программе раскрывается технология, в основе которой музыкальное движение, направленное на целостное развитие личности детей 4-7 лет. Система работы предполагает вариативные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого. Программа соответствует средним возможностям детей.

**Цель:** Изучение основ ритмопластики (аэробики).

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- разучить основные базовые шаги;
- разучить комплексы на основе базовых шагов;
- дать представление о базовых терминах;
- научить основам техники безопасности.

### **Развивающие:**

- развить основы умений действия по плану
- развить уровень крупной моторики, координации

### **Воспитывающие:**

- развивать самостоятельность при выполнении комплекса

## Принципы построения программы:

Программа составлена на основе дидактических принципов:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

## Педагогические принципы проведения и организации занятий:

- 1) сочетание коллективной и индивидуальной работы;
- 2) использование индивидуального подхода;
- 3) доступность объяснений;
- 4) использование здоровьесберегающих технологий.

## Методы работы:

- Наглядный.
- Групповой.
- Индивидуальный.

## Структура занятия:

Во вводной части решаются задачи организации обучающихся и их подготовка к последующей работе.

В основной части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения и совершенствуют приобретенные навыки.

При объяснении нового материала используется следующая структура: короткое объяснение – пробный показ – пробное исполнение – краткий анализ исполнения – поточное исполнение – поощрение лучших детей.

Основное внимание уделяется овладению изучаемого шага, качества его выполнения.

Заключительная часть занятий используется для подведения итогов работы.

Программа рассчитана на 5 месяцев.

**Продолжительность занятия** составляет 25 минут в старшей группе и 30 мин в подготовительной.

**Формы занятия:** групповые

В реализации данной дополнительной образовательной программы участвуют дети 5-7 лет. Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

## Режим занятий:

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Время обучения	Кол-во детей в группе
1 занятие	4 занятий	18 занятий	25-30 мин	12 детей

## Расписание занятий

Год обучения	Время проведения занятия
--------------	--------------------------

	Среда	17.00-17.25
--	-------	-------------

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1. Знает основные базовые шаги
2. Знает комплексы на основе базовых шагов

Метапредметный результат: владеет основами умений действовать по плану инструктора.

Личностный результат: может самостоятельно выполнять комплексы по аэробике.

**Диагностический инструментарий (итоговая таблица)**

ФИ ребен ка	Основные шаги		Комплексы				Знание терминов		ТБ		Действие по плану		Самостоя- тельность		Коорди нация		ИТОГО	
	Середина года	Конец года	1	2	3	4	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года		

- 1 – навык не сформирован  
 2 – в стадии формирования  
 3 – навык сформирован

**2. Учебно-тематический план ДОП**

тема	всего	В том числе		примечание
		теория	практика	
Теория техники безопасности, терминология	2	2		На каждом занятии
Физические упражнения, комплексы	3		3	От простых к сложным
Основные базовые шаги (7 базовых шагов)	7		7	
Практика	4		4	
Выступление перед родителями, конкурсные мероприятия	2		2	
<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>			

### 3. Содержание

№ п/п	Краткое содержание	Оборудование
1	<p><b>Теория:</b> Знакомство обучающихся с педагогом, с коллективом, с программой. Рассказ об аэробике. Форма для занятий аэробикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> изучения шага «March».</p>	Музыкальный центр Презентация «Что такое аэробика»
2	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> повторение шага «March» разучивание шага «Step-touch»</p>	Музыкальный центр
3	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> повторение шагов «March» и «Step-touch», соединение их в первую связку.</p>	Музыкальный центр
4	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> повторение певоы связки. Разучивание шага «Mambo»</p>	Музыкальный центр
5	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> повторение первой связки, шага «Mambo», соединение их во вторую связку.</p>	Музыкальный центр
6	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> закрепление 1 и 2-й связки, разучивание шага «V-step».</p>	Музыкальный центр
7	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> соединение 2-й связки с шагом «V-step». Разучивание шага «Double Step-touch»</p>	Музыкальный центр
8	<p><b>Теория:</b> закрепление правил по технике безопасности.</p> <p><b>Терминология:</b> названия базовых шагов.</p> <p><b>Практика:</b> закрепление шага «Double Step-touch», повторение второй связки, разучивание шага «Step-tap»</p>	Музыкальный центр

### Список литературы:

1. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова, 2017 Фитнес для дошкольников
2. Борисова. М. организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, обруч, 2014.
3. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» /СПб., Детство - пресс, 2007.
4. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. / Москва, 2008.
5. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ СПб, 1997.
6. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / М., 1993.
7. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. / СПб., 1996.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 5 - 6 лет.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 5 - 6 лет.
10. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет-2ое издание. – М.:ТЦСфера, 2018.

**1. Технологические карты занятий дополнительного образования**

Технологическая карта №1 занятие № 1

**Название программы ДО: «Шаг да шаг»**

**Цель программы:** изучение основ ритмопластики (аэробики).

**Цель занятия:** разучивание шага «March».

№ п/п	задачи	П 4.6. ФГОС	прием	этапы	Действия педагога	Действия ребенка	особенности
1	Развить основы умений действия по плану преподавателя	Способен к волевым усилиям	словесный	1.Организационный 2 мин.	Построение. Приветствие. Определение присутствующих. Сообщение темы, задач и цели занятия. Закрепление ТБ.	Обучающиеся внимательно слушают педагога.	Обратить внимание на готовность детей к занятию; наличие, соответствие спортивной формы.
				Словесно – наглядный	2.Подготовительный 5 минут	Проведение разминки. Разминка проводится по стандартной схеме и включает в себя упражнения на корпус, плечи, руки, ноги, стопы, шею. В процессе разминки педагог контролирует выполнение детьми упражнений.	Выполняют разминочные упражнения.
			Практический	3. Основной 20 минут	Педагог объясняет технику выполнения шага «March», демонстрирует выполнение. контролирует правильность выполнения упражнений.  Подвижная игра «Хитрая лиса».	Дети четко следуют инструкции педагога при выполнении упражнений. Дети пробуют выполнять изучаемый шаг, задают уточняющие вопросы.	Опора на показ педагога
				4.Контрольный 2 минуты	Педагог предлагает учащимся продемонстрировать шаг «March».	Ребята внимательно слушают задания педагога и переходят к демонстрации изученного шага.	
				5. Итоговый 1 минута	Педагог дает анализ успешности выполнения поставленной цели занятия. Опрос детей.	Дети дают оценку своей деятельности, отвечая на вопрос: Что получилось? Что не получилось?	

## Название программы ДО: «Шаг да шаг»

Цель программы: изучение основ ритмопластики (аэробики).

Цель занятия: разучивание шага «Step-touch».

	задачи	П 4.6. ФГОС	прием ы	этапы	Действия педагога	Действия ребенка	особенности
2	Развить основы умений действия по плану преподавателя	Способен к волевым усилиям	словесный	1. Организационный 2 мин.	Построение. Приветствие. Определение присутствующих. Сообщение темы, задач и цели занятия. Закрепление ТБ.	Обучающиеся внимательно слушают педагога.	Обратить внимание на готовность детей к занятию; наличие, соответствие спортивной формы.
			Словесно – наглядный	2. Подготовительный 5 минут	Проведение разминки. Разминка проводится по стандартной схеме и включает в себя упражнения на корпус, плечи, руки, ноги, стопы, шею. В процессе разминки педагог контролирует выполнение детьми упражнений.	Выполняют разминочные упражнения.	Обратить внимание на правильность выполнения разминочных упражнений, синхронность.
			Практический	3. Основной 20 минут	Педагог повторяет технику выполнения шага «March». Педагог объясняет технику выполнения шага «Step-touch» демонстрирует выполнение. контролирует правильность выполнения упражнений. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Дети четко следуют инструкции педагога при выполнении упражнений. Дети пробуют выполнять изучаемый шаг, задают уточняющие вопросы.	Опора на показ педагога
				4. Контрольный 2 минуты	Педагог предлагает учащимся продемонстрировать шаги «March» и «Step-touch»	Ребята внимательно слушают задания педагога и переходят к демонстрации изученных шагов.	Опора на показ ребенка
				5. Итоговый 1 минута	Педагог дает анализ успешности выполнения поставленной цели занятия. Опрос детей.	Дети дают оценку своей деятельности, отвечая на вопрос: Что получилось? Что не получилось?	



**Название программы ДО: «Шаг да шаг»****Цель программы:** изучение основ ритмопластики (аэробики).**Цель занятия:** закрепление изученных шагов. Разучивание связки из двух изученных шагов «March» и «Step-touch».

	задачи	П 4.6. ФГОС	при емы	эта пы	Действия педагога	Действия ребенка	особенности
2	Развить основы умений действия по плану преподавателя	Способен к волевым усилиям	словесный	1.Организационный 2 мин.	Построение. Приветствие. Определение присутствующих. Сообщение темы, задач и цели занятия. Закрепление ТБ.	Обучающиеся внимательно слушают педагога.	Обратить внимание на готовность детей к занятию; наличие, соответствие спортивной формы.
			Словесно – наглядный	2.Подготовительный 5 минут	Проведение разминки. Разминка проводится по стандартной схеме и включает в себя упражнения на корпус, плечи, руки, ноги, стопы, шею. В процессе разминки педагог контролирует выполнение детьми упражнений.	Выполняют разминочные упражнения.	Обратить внимание на правильность выполнения разминочных упражнений, синхронность.
			Практический	3. Основной 20 минут	Педагог повторяет технику выполнения шагов «March» и «Step-touch». Педагог объясняет технику соединения изученных шагов «March» и «Step-touch» в связку, демонстрирует выполнение связки, контролирует правильность выполнения упражнений. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Дети четко следуют инструкции педагога при выполнении упражнений. Дети пробуют выполнять изучаемую связку, задают уточняющие вопросы.	Опора на показ педагога
				4.Контрольный 2 минуты	Педагог предлагает учащимся продемонстрировать шаги «March» и «Step-touch» и связку из этих шагов.	Ребята внимательно слушают задания педагога и переходят к демонстрации изученных шагов.	Опора на показ ребенка
				5. Итоговый 1 минута	Педагог дает анализ успешности выполнения поставленной цели занятия. Опрос детей.	Дети дают оценку своей деятельности, отвечая на вопрос: Что получилось? Что не получилось?	

**Название программы ДО: «Шаг да шаг»****Цель программы:** изучение основ ритмопластики (аэробики).**Цель занятия:** закрепление связки из двух изученных шагов «March» и «Step-touch». Разучивание шага «Mambo».

задачи	П 4.6. ФГОС	ие м	эт ап ы	Действия педагога	Действия ребенка	особенности
2 Развить основы умений действия по плану преподавателя	Способен к волевым усилиям	словесный	1.Органи зационный 2 мин.	Построение. Приветствие. Определение присутствующих. Сообщение темы, задач и цели занятия. Закрепление ТБ.	Обучающиеся внимательно слушают педагога.	Обратить внимание на готовность детей к занятию; наличие, соответствие спортивной формы.
		Словесно – наглядный	2.Подготовител ьный 5 минут	Проведение разминки. Разминка проводится по стандартной схеме и включает в себя упражнения на корпус, плечи, руки, ноги, стопы, шею. В процессе разминки педагог контролирует выполнение детьми упражнений.	Выполняют разминочные упражнения.	Обратить внимание на правильность выполнения разминочных упражнений, синхронность.
		Практический	3. Основной 20 минут	Педагог повторяет технику соединения изученных шагов «March» и «Step-touch» в связку. Педагог объясняет технику выполнения шага «Mambo», демонстрирует выполнение связки, контролирует правильность выполнения упражнений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Дети четко следуют инструкции педагога при выполнении упражнений. Дети выполняют изученную связку. Дети пробуют выполнять изучаемый шаг, задают уточняющие вопросы.	Опора на показ педагога
			4.Контроль ный 2 минуты	Педагог предлагает учащимся продемонстрировать связку из шагов «March» и «Step-touch» и изучаемый шаг «Mambo».	Ребята внимательно слушают задания педагога и переходят к демонстрации изученных шагов.	Опора на показ ребенка
			5. Итоговый 1 минута	Педагог дает анализ успешности выполнения поставленной цели занятия. Опрос детей.	Дети дают оценку своей деятельности, отвечая на вопрос: Что получилось? Что не получилось?	

**Описание разучиваемых шагов.***Шаги без смены лидирующей ноги:*

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

**March (4)**

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. Шаг одной ногой на месте.
2. Шаг другой ногой на месте.
3. Шаг первой ногой на месте.
4. Шаг второй ногой на месте.

**Mambo (4)**

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. Шаг одной вперед.
2. Шаг второй ногой на месте.
3. Шаг первой ногой назад.
4. Шаг второй ногой на месте.

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. Шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо).
2. Шаг второй ногой на месте.
3. Шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ).
4. Шаг второй ногой на месте.

**V-step (4)**

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. Шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево).
2. Шаг второй ногой вперед в другую сторону.
3. Возвращаем первую ногу на место.
4. Шаг вторую ногу на место.

**Cross (4)**

Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. Шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены).
2. Шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево).
3. Возвращаем первую ногу на исходную позицию.
4. Подставляем вторую ногу к первой.

*Шаги со сменой лидирующей ноги:***Step-touch (2)**

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону).

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### **Double Step-touch (2+2)**

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой.
3. Еще шаг первой ногой в ту же сторону.
4. Вторую ногу приставить к первой.

### **Step-tap (2)**

Это так называемый шаг-касание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой коснуться пола перед первой ногой.

### **Chasse (2)**

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте.

### **Step-lift (2)**

-front ( вперед);

-back (назад);

-side ( в сторону).

Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой делаем мах в нужную сторону.

### **Step-kick (2)**

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем «пинок»).

### **Step-curl (2)**

Этот шаг представляет собой захлест.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).

### **Step-plie (2)**

Иными словами – приседание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.

### **Step-lunge (2)**

1. Шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу.
2. Носком второй ноги касаемся пола сзади.

### **Step-knee (2)**

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.

### **Knee-up (4)**

Вариация шага «кнее» на 4 счета.

1. Шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо).
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Возвращаем вторую ногу в исходное положение.
4. Возвращаем первую ногу в исходное положение.

### **Grape-wine (4)**

Шаг с поэтическим названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «doublestep-touch» (двойной приставной шаг).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу ставим накрест сзади от первой.
3. Первой ногой еще один шаг в сторону.
4. Вторую ногу подставляем к первой ноге.

### **Repeat (повтор)**

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «knee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Вторую ногу возвращаем в исходное положение.
4. Вторую ногу сгибаем в колене.