

**АННОТАЦИЯ**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности «Волшебные ступеньки»**  
**МБДОУ № 34 «Морячок» г. Поронайска**

*Клопова И.М.*  
*Педагог дополнительного образования*  
*МБДОУ №34 «Морячок» г.Поронайск*

Программа дополнительного образования по физическому развитию разработана инструктором по физической культуре Клоповой Ириной Михайловной.

Рабочая программа физкультурно-спортивного направления «Волшебные ступеньки» для детей 5 до 8 лет (далее - Программа) – нормативный документ. Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 34 «Морячок» г.Поронайск и рассчитана на **два года обучения**.

**Цель Программы:** создание условий для нормального роста и полноценного физического и психического развития обучающихся, гармоничное развитие физических качеств, содействие формированию знаний о здоровом образе жизни средствами степ - аэробики.

**Задачи 1го года обучения:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

**Обучающие:**

познакомить детей со степ-платформой, с разными исходными положениями возле нее;

- научить основным шагам степ – аэробики без смены лидирующей ноги, комплексам упражнений на степ-платформе, упражнениям общеразвивающей направленности с использованием степ - платформы;
- обучить безопасному поведению на степ-платформе;
- формировать знания о сохранении и укреплении здоровья;

**Развивающие:**

- развивать силу, гибкость, координацию движений;
- формировать умения детей согласовывать свои действия со сверстниками;
- формировать умение изменять движения в соответствии с различным ритмом и формой музыкального сопровождения;
- формировать умение выразительно исполнять движения под музыку, в соответствии с образом музыкального произведения.

**Воспитательные:**

- воспитывать умение импровизировать в двигательной деятельности на степ - платформе;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Планируемые результаты 1го года обучения:**

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

**Предметные:**

- владеть знаниями о степ - платформе, разных исходных положениях возле нее;
- уметь выполнять основным шагам степ – аэробики без смены лидирующей ноги, комплексам упражнений на степ - платформе, упражнениям общеразвивающей направленности с использованием степ - платформы;
- владеть знаниями безопасного поведения на степ-платформе;

- владеть знаниями о сохранении и укреплении здоровья;

#### **Метапредметные:**

- стремиться развивать силу, гибкость, координацию;
- стремиться согласовывать свои действия со сверстниками;
- уметь изменять движения в соответствии с различным ритмом и формой музыкального сопровождения;
- уметь выразительно исполнять движения под музыку, в соответствии с образом музыкального произведения.

#### **Личностные:**

- проявлять умение импровизировать в двигательной деятельности на степ - платформе;
- проявлять бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Задачи 2го года обучения:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

#### **Обучающие:**

- познакомить с видом аэробики – степ-аэробикой, с разными расположениями степ - платформы;
- научить основным шагам степ – аэробики со сменой лидирующей ноги, комбинациям шагов, комплексам упражнений на степ-платформе, силовым упражнениям, упражнениям стретчингом с использованием степ-платформ;
- обучить технике безопасности на занятиях степ - аэробики;
- формировать знания о составляющих здорового образа жизни;

#### **Развивающие:**

- развивать двигательные способности и физические качества детей (силу, гибкость, ловкость, координацию движений и функцию равновесия);
- формировать умения детей ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- вырабатывать четкие координированные движения;
- прививать потребность в двигательной активности с использованием степ – платформ.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение работать в команде.

#### **Планируемые результаты 2го года обучения:**

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

#### **Предметные:**

- владеть знаниями о степ - аэробике, уметь располагать степ – платформу разными способами;
- уметь выполнять основные шаги на степ - платформе, комбинации шагов, комплексы упражнений степ - аэробики, силовые упражнения, упражнения стретчинга;
- владеть знаниями безопасного поведения на степ - платформе;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни.

#### **Метапредметные:**

- стремиться к развитию двигательных способностей и физических качеств: силе, гибкости, ловкости, координации движений и функции равновесия;
- уметь ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- стремиться выполнять четкие координированные движения;

- испытывать потребность в тренировках на степ - платформах.

**Личностные:**

- проявлять умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- проявлять ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- проявлять умение работать в команде.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Использование интерактивной панели большого формата, позволит сделать занятия более яркими и веселыми для детей, так как, будут сопровождаться музыкальными зарисовками и видео уроками по стэп-аэробике. Дистанционные, электронные образовательные технологии при реализации образовательной программы не используются. Программа дополнительного образования «Волшебные ступеньки» может быть рекомендована для педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивного направления.