

ПРИНЯТА  
На внеочередном Педагогическом совете  
протокол № 1 от 01.07.2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 174»  
От 04.07.2022г. № 228 од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«Каблучок»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения  
«Детский сад № 174»  
(МБДОУ «Детский сад № 174»)  
(для детей 6 -7 года жизни)

период реализации программы 8 месяцев

Составитель:  
Дурандина С. В.

Нижний Новгород  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	
2.	Организационно-педагогические условия	
2.1.	Материально-техническое обеспечение	
3.	Текущий контроль	
4.	Формы промежуточной аттестации	
5.	Учебный план	
6.	Календарный учебный график	
7.	Рабочая программа	
8.	Оценочные и методические материалы	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Каблuchок» (для детей 6-7 года жизни) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 118» (далее - Программа) имеет социально- педагогическую направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20.

Стэп-аэробика развивает чувство ритма ,помогает двигаться под музыку. Кроме того, занимаясь стэп-аэробикой, дети учатся доброжелательно относиться друг к другу, у них развивается чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Погружение в мир аэробики способствует психологическому раскрепощению ребенка, и таким образом через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента у детей развивается музыкальный слух, потребность в импровизированном движении под музыку. Занятия аэробики помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Стэп-аэробика дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Стэп- в переводе с английского буквально означает «шаг» , отсюда и само определение стэп-аэробики- « шаговая –аэробика» Внешне аэробика представляет собой комплекс ритмических движений, выполняемых под музыку, а так же различных циклических движений невысокой интенсивности , рассчитанных на длительное выполнение.

**Цель программы:** « Каблuchок » создание условий для музыкального и физического развития ребёнка дошкольного возраста средствами различных видов музыкальной деятельности

### **Задачи:**

1. Развитие гибкости , ловкости, координации движений.
2. Развитие гибкости и пластичности..
3. Воспитание выносливости и развитие силы.

### **Актуальность**

Занятия аэробикой способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенность в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения.

На занятиях развивается координация движений, чувство ритма, гибкость, вырабатывается устойчивость и формируется красивая осанка.

Обучение по данной Программе поможет развивать ребенка эстетически и станет фундаментом здорового образа жизни.

## Новизна

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что содержание программы, практический материал может быть использован в самых разнообразных формах творческого взаимодействия с детьми. Главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку детей с разными способностями в музыкальном и двигательном отношении.

В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

### Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования:

МОДУЛЬ 1
- продолжаем знакомить с техникой стэп-аэробики - выполняет элементы связок стэп-аэробики - выполняет упражнения на середине зала
МОДУЛЬ 2
- выполняет ритмические упражнения - выполняет коллективно-порядковые упражнения - выполняет танцевальные элементы и композиции

## 2. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-7 года жизни.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев (октябрь - май).

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут (академический час).

**Наполняемость группы:** 15 человек.

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;

**Задания для детей:**

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- ритмические движения: различные виды связок по 3-4 упражнения
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений воспитанников.

### **Структура занятия состоит из трех частей:**

**1 часть «Подготовительная».** Подготовка опорно-двигательного аппарата.

**2 часть «Основная».** Разучивание шагов, связок, музыкально- ритмических композиций

**3 часть «Заключительная».** Восстановление сил организма детей после физической нагрузки

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса вводятся дидактические музыкально-танцевальные игры.

#### **Методические приемы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения аэробики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении танцам. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Игры-превращения помогают научить детей выразительному выполнению движений, развивают их фантазию и воображение.

**Предварительное прослушивание музыкального произведения** - суть метода помочь детям найти оттенки движений, отражающих характер музыки, под которую они будут выполнять движения.

**Концентрический метод.** Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденным, но предлагает уже более сложный их вариант.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Импровизационный метод** – При обучении стэп- аэробики следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать малышей, которые импровизируют правильно. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, не связанные с музыкой.

#### **Условия проведения занятий:**

• соответствие зала и непосредственно образовательной деятельности санитарным нормам и правилам;

• наполняемость групп не более 15 человек.

#### **Принципы отборы музыкального материала:**

• соответствие возрасту;

• художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

• моторный характер музыкального произведения, побуждающий к музыкально-ритмическим движениям .

• разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

## 2.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Зеркала	3
2	Листья	15
3	Платочки	15
4	Цветы	15
5	Стэп-платформа	15
6	Султанчики цветные	15
7	Маски	15
8	Снежинки	30
9	Юбки атласные	15
10	Коврики	15
11	Магнитофон	1
12	USB – накопитель (флешка)	1

## 3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зелёная клетка

## 4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Весёлый каблучок» (для детей 4-5 года жизни) проводится два раза в год (декабрь, май) по итогам завершения каждого модуля:

1. «Модуль 1».
2. «Модуль 2»

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

## 5. Учебный план

№	Модуль	Количество часов
1	«Радостные встречи»	3.5
2	« Осенний бал»	4
3	« Танцующие зонтики»	4
4	«Осенние фантазии»	4
5	« Ожидание волшебного праздника ёлки»	4
6	« Новогодний бал»	4
1	Промежуточная аттестация	0,5
Итого по модулю:		32
7	« Прощай ёлочка»	2
8	« Зимние забавы»	6
9	«Музыка и спорт»	5.5
10	« Широкая Масленица »	2
11	«Музыкальные подарки»	4
12	« В ожидании весны»	4
13	«Первые весенние цветы»	6
14	« Праздник весны»	2
15	«Играем с музыкой»	6
16	«Здравствуй лето красное»	2
2	Промежуточная аттестация	0.5
Итого по модулю:		32
<b>Всего часов:</b>		<b>64</b>
Длительность одного занятия (академический час)		30 мин.
Количество занятий в неделю		2 / 60 мин.
Количество занятий в месяц		8 / 480мин.
Количество занятий в учебном году		64/ 1920 мин.

## 6. Календарный учебный график

Модуль 1														Модуль 2																									
IV квартал								I квартал								II квартал																							
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май											
2	2	2	2																																				
				2	2	2	2																																
								2	2	2	2																												
												2	2	2	1,5 0,5П																								
																2	2	2	2																				
																				2	2	2	2																
																																2	2	2	1,5 0,5П				
Всего занятий за модуль:														30/2																									
II - промежуточная аттестация														II - промежуточная аттестация																									
Всего занятий:														64																									

## 7. Рабочая программа

Период	№ занятия	Задачи	Содержание комплекса	Репертуар
<b>Модуль 1</b>				
<b>«Радостные встречи»</b>				
<b>Октябрь</b> неделя	1,2	Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений. Закрепление умения двигаться в соответствии с ритмической пульсацией, выделять сильную долю, умение показать в движении паузу.	<b>Комплекс №1</b> <b>«Базовый шаг с правой ноги»</b> (счёт: вверх-вверх-вниз-вниз)	
2 неделя	3,4	Развитие умений выполнять руками плавные, мягкие движения. Создавать условия для импровизации движения под музыку	<b>Комплекс №1</b> <b>«Базовый шаг с левой ноги»</b> (счёт: вверх-вверх-вниз-вниз)	
3 неделя	5,6	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях нюансы музыки: паузы, акценты, формирование навыков различных видов движений: лёгкий отрывистый и широкий бег, бег с «захлестом»	<b>Комплекс №1</b> <b>«Ноги вместе- ноги врозь»</b> (счёт: вверх-вверх-вниз-вниз)	
4 неделя	7,8	Развитие танцевального творчества В музыкально- ритмических играх и упражнениях.	Комплекс №1 <b>«Касание назад»</b> (счёт-вверх, вверх- назад)	
<b>«Танцующие зонтики»</b>				
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	9,10	Воспитание потребности выступать перед другими детьми, Подведение детей к пластической импровизации в движениях. Развитие выразительности Движений мимики	Комплекс №2 <b>«Ноги вместе-ноги врозь»</b> (Счёт вверх-вверх-вниз-вниз)	
2 неделя	11,12	Закреплять умение детей самостоятельно менять движения со сменой муз. фраз. Развивать воображение. выполнять движения в одном темпе. Способствовать желанию к импровизации.	Комплекс №2 <b>«Базовый шаг правым боком»</b> (счёт: вверх- вверх-вниз-вниз)	

<b>«Осенние фантазии»</b>				
3 неделя	13,14	Добиваться выразительности исполнения движений. Развивать образное мышление. Движение с музыкальным сопровождением. Совершенствовать выразительное исполнение. Побуждать к активному участию в совместном творчестве с педагогом.	Комплекс №2 « Ноги вместе –ноги врозь» ( счёт : вверх-вверх-вниз-вниз)	
4 неделя	15,16	Повторять и закреплять умение выполнять движения в степе. Развивать способность к импровизации. Следить за ритмичностью хлопков. Развивать ориентацию в пространстве.	Комплекс №2 « Через платформу»	
<b>«Белые снежинки»</b>				
<b>Декабрь</b> 1 неделя	17,18	Познакомить и разработать основные движения в степе. Побуждать детей к поиску изобразительных и выразительных движений .	Комплекс №3 « Базовый шаг левым боком»	
2 неделя	19,20	Воспитывать выдержку, начинать движение в соответствии с динамическими оттенками в музыке. Передавать задорный характер музыки. Работать над выразительностью движения рук.	Комплекс №2 « Катание снизу» ( счёт: вперёд-вниз- вперёд-вниз.	
<b>«Новогодний карнавал»</b>				
3 неделя	21, 22	Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание.	Комплекс №3 « Базовый шаг с чередованием» ( счёт: вверх-вверх-вниз-касание)	
4 неделя	23, 24	Развивать коммуникативные качества, Умение двигаться слаженно, в темпе и характере музыки. Вызвать положительные эмоции от весёлой игры.	Комплекс №3 « Базовый шаг » (счёт: вверх-вверх-вниз-касание)	
<b>Промежуточная аттестация</b>				
<b>Январь</b> 1 неделя	25, 26			
<b>«Прощание с ёлочкой»</b>				
2 неделя	27, 28	Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами , шарфиками, и	Комплекс №3 «Ноги вместе - ноги врозь с чередованием»	

		др. Самостоятельно реагировать На смену музыкальных фраз. Развивать пластичность и мягкость движений.	«Касание снизу» «Касание назад»	
<b>« Зимние забавы»</b>				
3 неделя	29,30	Развивать умение сочетать движения со словами. Развивать чувство ритма и темпа. Закреплять умение двигаться выразительно в характере музыки. Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой пластикой движением передавать игровой образ.	Комплекс № 4 «Базовый шаг правым боком» « Базовый шаг левым боком»	
4 неделя	31,32	Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: : лентами, шарфиками, звёздочками, фонариками и др. Развивать внимание. Быстроту реакций. , чувство ритма.	Комплекс №4. « Из угла в угол»( справа-налево) «Из угла в угол» (слева- направо)	
<b>Модуль 2</b>				
<b>«Музыка и спорт »</b>				
<b>Февраль</b> 1 неделя	33, 34	Развитие основных общеразвивающих движений , укрепление осанки. Совершенствовать самостоятельное, Выразительное исполнение степа. Развивать творчество, фантазию детей. Выразительно передавать движениями характер музыки.	Комплекс№4 «Базовый шаг» с чередованием « Касание»	
2 неделя	35, 36	Развивать внимание ,быстроту реакций , чувство ритма. Отрабатывать движения степа. Развивать координацию движений, память и внимание. Продолжать развивать воображение , умение в мимике и пластике передавать разное настроение.	Комплекс №5 « Через платформу» « Касание вперёд»	
3 неделя	37,38	Закреплять навыки выразительного движения, выполнять движения ритмично, музыкально. Формировать Умение слышать и передавать в творческих движениях настроение в музыке.	Комплекс №5 « Базовый шаг» с чередованием « Касание вверх»	
<b>«Праздник масленицы»</b>				

4 неделя	39,40	Приобщение к традиционной русской культуре. Закреплять эмоционально-выразительное исполнение степа, продолжать развивать умение общаться друг с другом посредством движений.	Комплекс №5 «Касание вверх с левой ноги» «Из угла в угол с левой ноги» «Из угла в угол с правой ноги»	
<b>« Музыкальные подарки к дню 8 марта»</b>				
<b>Март</b> 1 неделя	41,42	Развивать творческое воображение. Разучить отдельные элементы степа. Закрепление умений воспроизводить в движении ритм, пульсацию, несложный ритмический рисунок, сильную долю.	Комплекс №6 (повторение) « Шаги в сторону» ( счёт: вниз-вниз-вверх-вверх).	
<b>« В ожидании весны»</b>				
2 неделя	43,44	Продолжать развивать чувство ритма, слуховую память, внимание. Слышать музыкальные фразы. Развивать пластичность, музыкальность, мягкость движений.	Комплекс №6 «Ноги вместе-ноги врозь» с правой ноги. «Ноги вместе-ноги врозь» с левой ноги.	
3 неделя	45,46	Закреплять способности двигаться в характере и темпе музыки. Продолжать развивать чувство ритма, слуховую память, внимание. Развивать пластичность музыкальность, мягкость движений.	Комплекс №6 «Ноги вместе-ноги врозь» с правой ноги «Ноги вместе ноги врозь» с левой ноги.	
4 неделя	47,48	Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой, пластикой, движением передавать игровой образ. Развивать умение гибкости, пластичности, умение чувствовать своё тело, двигаться всем телом. Импровизировать несложные виды связок под музыку.	Комплекс №7 «Базовый шаг с правой стороны» С правой ноги « Базовый шаг с левой стороны» С левой ноги.	
<b>« Первые весенние цветы»</b>				
<b>Апрель</b> 1 неделя	49,50	Тренировать детей в исполнение основного движения степа. Побуждать к совместному творчеству, подводить детей к умению передавать сюжет по средствам движений.	Комплекс №7 «Шаги с подъёмом колена» с чередованием ног ( счёт : вверх-колени-вниз-вниз).	

## 8. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (декабрь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

### Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень – Усвоение программы находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 174»  
(МБДОУ «Детский сад № 174»)**

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершении Модуля 1 дополнительной общеразвивающей программы «Каблочки» (для детей 6-7 года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу

\_\_\_\_\_ (ФИО)

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя обучающегося</b>	<b>Знаком с техникой танцев</b>	<b>Выполняет элементы детского танца, народно-сценического</b>	<b>Выполняет упражнения на середине зала</b>	<b>Оценка</b>
1.					

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу \_\_\_\_\_ (подпись)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 174»  
(МБДОУ «Детский сад № 174»)**

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершении Модуля 2 дополнительной общеразвивающей программы «Каблuchок» (для детей 6-7 года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя обучающегося</b>	<b>выполняете ритмические упражнения</b>	<b>выполняют коллективно-порядковые упражнения</b>	<b>выполняют танцевальные элементы и композиции</b>	<b>Оценка</b>
1.					

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **6.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М.: Айрис - пресс, 2000
2. Шарова Н.И. «Детский танец». – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»;  
Издательство «Лань», 2011

Протшуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

16 (шестнадцать) листов

И.о.заведующего *Е.А.Горшунцова*

«04»июля 2022г

