

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Нижнетуринского городского округа детский сад «Чебурашка»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «1»_сентября_2023г.

Утверждена:
Заведующий МАДОУ НТГО
Детский сад «Чебурашка»
В.А. Огигенина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
направленность: физическое развитие

«Ступеньки здоровья» (степ-платформы)

возраст детей 5-7 лет
срок реализации программы 2 года



Разработчик:
Артеменкова Л.А.
инструктор по физической культуре
1 квалификационная категория

Нижняя Тура

2023 г.

№ п/п	Оглавление	Стр.
1	Основные характеристики	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Организационно – педагогические условия реализации программы.	14
2.1.	Условия реализации программы	14
2.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	16
3.	Список литературы	17
	Приложения	19

1. Целевой раздел

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступеньки здоровья» (степ-платформы) (далее – Программа) относится к направленности «физическое развитие», так как ориентирована на формирование гармонично развитого тела, прямой осанки, опорно-двигательной системы организма дошкольников, развитию равновесия.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
2. Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
3. Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023. № 1105-р «Концепция информационной безопасности в Российской Федерации»;
5. Постановления Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21»);
8. Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
9. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
10. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
12. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Приказа 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»;
14. Письма 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».

15. Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
16. Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
17. Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетуринского городского округа детский сад «Чебурашка».
18. Локальных актов муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетуринского городского округа детский сад «Чебурашка», предусмотренных частью 2 статьи 30 Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность программы состоит в направленности на формирование и развитие физических способностей детей 5-7 лет, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка.

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, физического развития ребенка. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ - платформой, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, были выбраны степ-платформы. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ - аэробики можно выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Отличительная особенность общеразвивающей программы.

Программа составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-33242 от 18.11.2015г.)

Отличительная особенность Программы состоит в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через двигательную активность на занятиях по степ - аэробике. В степ – аэробике используются ациклические упражнения, которые оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

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 включены упражнения на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В течение всего курса осуществляется интеграция с музыкальным сопровождением, что позволяет разнообразить занятие, поддержать интерес детей. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво.

Адресат общеразвивающей программы – дети 5-7 лет.

Возраст детей 5-7 лет – это период активного развития физических, познавательных, творческих способностей ребенка, общения со сверстниками. Особенности физического развития детей 5–7 лет:

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5–6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5–6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия.

Благодаря накопленному к 5–7 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность.

Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5–7 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

К 5-7 годам ребенок физически крепнет, успешно овладевает основными движениями, имеет хорошую координацию движений в ходьбе, беге. У ребенка старшего дошкольного возраста увеличивается сила и скорость движений, развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение, совершенствуются имеющиеся

двигательные навыки. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте, поэтому занятия построены в игровой форме.

Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. При комплектовании групп учитывается возраст детей - принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и с согласия их родителей (законных представителей).

Наполняемость в группах – от 5 до 10 человек.

Комплектование учебных групп осуществляется по возрастным категориям:

1 год обучения – 5-6 лет;

2 год обучения – 6-7 лет.

Программа ориентирована на разный уровень подготовленности учащихся.

Дети-инвалиды и дети с ОВЗ (с тяжелыми нарушениями речи), по желанию родителей (законных представителей) могут посещать занятия. Данные воспитанники посещают занятия с целью развития темпо-ритмических характеристик, нивелирования диспраксии развития и для общего физического развития. Данная категория детей посещает занятия на общих основаниях. Педагог уделяет данным воспитанникам больше внимания в процессе индивидуальной работы. Выступление детей на соревнованиях, отчетных мероприятиях происходит после согласования с родителями (законными представителями).

Режим занятий:

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь-май)	25 мин. / 1 академический час	1	36/36 ак. часов
2 год обучения (октябрь – май)	30 мин. / 1 академический час	1	36/36 ак. часов

Срок освоения общеразвивающей программы – 2 года.

Особенности организации образовательного процесса: модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении двух лет.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

Перечень видов занятий: практические занятия, беседа.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практические занятия, беседа, педагогическое наблюдение, открытое занятие, выступление на спортивных мероприятиях, родительских собраниях, развлечениях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

3. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

4. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

5. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Беседа Диагностика
2	Классическая аэробика с степ - платформами	6	1	5	Наблюдение
3	Базовые шаги	6	1	5	Наблюдение
4	Комплексы упражнений степ-платформы	15	3	12	Наблюдение
5	Партерная гимнастика	3	1	2	Наблюдение
6	Репетиционная работа, выступление	3	-	3	Выступление
7	Итоговое занятие	1	-	1	Групповая оценка работы
	Итого	36	7	29	

Учебный (тематический) план

1-ый год обучения: 5-6 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Формы аттестации /контроля
----------	----------------------	------------------	----------------------------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, в т.ч.	2	1	1	Беседа, педагогическая диагностика
1.1.	Правила организации занятий. Знакомство учащихся с оборудованием и техникой безопасности во время занятий.	1	1	-	
1.2.	Входная педагогическая диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.	1	-	1	
2	Классическая аэробика с степ - платформами , в т.ч.	6	1	5	Наблюдение
2.1.	Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно, понятие о пространстве и пространственной ориентировке.	1,5	0,5	1	
2.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2,5	0,5	2	
2.3.	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировка, координация)	2	-	2	
3	Базовые шаги	6	1	5	Наблюдение
3.1.	Рассказ о правильном выполнении с теп-шагов на степ-платформах.	1,5	0,5	1	
3.2.	Разучивание аэробные шаги, начинать упражнений с различным подходом к степ-платформе. Беседа о развитии мышечной силы ног.	2,5	0,5	2	
3.3.	Разучивание базовых шагов степ- аэробики	1	-	1	
3.4.	Базовые шаги в диагональном направлении	1	-	1	
4	Комплексы степ-аэробики	15	3	12	Наблюдение
4.1	Комплекс №1 «Начальный»	5	1	4	
4.2	Комплекс № 2 «Базовый»	5	1	4	
4.3	Комплекс № 3 «Танцевальный»	5	1	4	
5	Элементы партерной гимнастики	3	1	2	Наблюдение
5.1.	Образное описание изображаемых героев и предметов, особенности техники выполнения	1,5	0,5	1	
5.2.	Упражнения из разных исходных положений (на спине, на животе, углом, на четвереньках)	1,5	0,5	1	

6	Репетиционная работа, выступление	3	-	3	Выступление
6.1.	Выступление на утренниках, мероприятиях, соревнованиях.	3	-	3	
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
7.1.	Итоговая диагностика. Открытое занятие	1	-	1	
Все го:		36	7	29	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Правила организации занятий.

Знакомство учащихся с оборудованием и техникой безопасности во время занятий.

Практика:

Инструктаж о технике безопасности правила поведения в зале. Рассказ и показ, что такое степ -платформы – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.

Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.

2. Классическая аэробика с степ -платформами

2.1. Основы музыкальной азбуки.

Теория: дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка, формирование чувства темпа (медленный, умеренный). Понятие о пространстве и пространственной ориентировке.

Практика: Упражнения на ориентировку в пространстве.

Разновидность ходьбы и бега, прямой и боковой галоп, подскоки, простейшие построения: линия колонка, круг диагональ, различие правой, левой руки, ноги, плеча. повороты вправо, влево; музыкально-ритмические разминки: «Солнышко», «Пиноккио», «Подсолнух», «Вверх-вниз», «Делайте зарядку».

2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: Правила и логика построений и перестроений по заданным вариантам.

Практика: Различие правой и левой рук и ног: повороты влево, вправо.

Различие правой и левой сторон помещения. Движения «по» и «против» часовой стрелки, «вперед» и «назад». Построения и перестроения по вариантам: линии, колонны. Упражнения на равновесие и устойчивость «Ветерок».

3. Базовые шаги.

Теория: Рассказ о правильном выполнении с теп-шагов на степ-платформах. Разучивание аэробные шаги, начинать упражнений с различным подходом к степ-платформе. Беседа о развитии мышечной силы ног.

Практика:

Степ-шаги.

Основные шаги и элементы упражнений: в степ - аэробике нет шагов на два счета - минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Шаги (Приложение № 1)

Основные элементы упражнений в степ – аэробики (Приложение № 1).

В представленных комплексах за основу взяты два основных, наиболее используемых шага, которых необходимо освоить в первую очередь:

4. Комплексы степ-аэробики (Приложение № 2)

Комплекс № 1 «Начальный»
 Комплекс № 2 «Базовый»
 Комплекс № 3 «Танцевальный»

5. Элементы партерной гимнастики.

Теория: методика выполнения музыкально-двигательных упражнений партерной гимнастики. Полное соотношение с музыкальным соотношением.

Практика: сидя на полу: «Лягушка», «Пешеход» и т.д. Лежа на спине: «Велосипед» и т.д. Лежа на животе: «Крокодил», «Солнышко», «Коробочка», «Замок» и т.д. На четырех точках опоры: «Кошечка», «Лошадка».

6. Репетиционная работа, выступление.

7. Итоговое занятие.

Практика: мониторинг выполнения учебного материала, итоговая диагностика. Итоговое занятие «Чему мы научились», открытое занятие для родителей (законных представителей).

Учебный (тематический) план

2-ой год обучения: 6-7лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу, в т.ч.	2	1	1	Беседа Диагностирование
1.1.	Правила организации занятий. Знакомство учащихся с оборудованием и техникой безопасности во время занятий.	1	1	-	
1.2.	Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.	1	-	1	
2	Классическая аэробика с степ - платформами, в т.ч.	6	1	5	Объяснение, показ, наблюдение.
2.1.	Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно, понятие о пространстве и пространственной ориентировке.	1,5	0,5	1	
2.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2,5	0,5	2	
2.3.	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировка, координация)	2	-	2	
3	Базовые шаги	6	1	5	Объяснение,

					показ, наблюдение.
3.1.	Рассказ о правильном выполнении с теп-шагов на степ-платформах.	1,5	0,5	1	
3.2.	Разучивание аэробные шаги, начинать упражнений с различным подходом к степ-платформе. Беседа о развитии мышечной силы ног.	1,5	0,5	2	
3.3.	Разучивание базовых шагов степ-аэробики	2	-	1	
3.4.	Базовые шаги в диагональном направлении	1	-	1	
4	Комплексы степ-аэробики	15	3	12	Объяснение, показ, наблюдение.
4.1	Комплекс №1 «Элементарный»	2	0,5	1,5	
4.2	Комплекс № 2 «Базовый»	2	0,5	1,5	
4.3	Комплекс № 3 «Танцевальный»	2,5	0,5	2	
4.4.	Комплекс № 4 «Упражнения с предметами»	5	1	4	
4.5.	Подвижные игры с использованием степов	3,5	0,5	3	
5	Элементы партерной гимнастики	3	1	2	Объяснение, наблюдение.
5.1.	Образное описание изображаемых героев и предметов, особенности техники выполнения	1,5	0,5	1	
5.2.	Упражнения из разных исходных положений (на спине, на животе, углом, на четвереньках)	1,5	0,5	1	
6	Репетиционная работа, выступление	3	-	3	Выступление
6.1.	Выступление на утренниках, мероприятиях, соревнованиях, праздниках, родительских собраниях	3	-	3	
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый показ
7.1.	Итоговая диагностика. Открытое занятие	1	-	1	Диагностиров ание
Всего:		36	7	29	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Правила организации занятий.

Устное повторение изученного на первом году обучения. Закрепление знаний об оборудовании и техники безопасности во время занятий.

Практика:

Инструктаж о технике безопасности правила поведения в зале. Рассказ и показ, что такое степ -платформа – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.

Проведение диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.

2. Классическая аэробика с степ -платформами.

2.1. Теория: основы музыкальной азбуки. Включается весь материал за первый год обучения (повторение).

Закрепить с детьми представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка, формирование чувства темпа (медленный, умеренный).

Понятие о пространстве и пространственной ориентировке.

Практика: упражнения на ориентировку в пространстве. Построение и перестроение по заданным вариантам.

Закрепление разновидности ходьбы и бега, прямой и боковой галоп, подскоки, простейшие построения: линия колонка, круг диагональ, различие правой, левой руки, ноги, плеча. повороты вправо, влево.

Музыкально-ритмические разминки (Приложение № 3).

Музыкально-двигательные игры, закрепление разученных шагов на плоскости.

2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: закрепление правил построений и перестроений по заданным вариантам.

Практика: различие правой и левой рук и ног: повороты влево, вправо.

Различие правой и левой сторон помещения. Движения «по» и «против» часовой стрелки, «вперед» и «назад». Построения и перестроения по вариантам: линии, колонны. Упражнения на равновесие и устойчивость «Ветерок».

3.Базовые шаги.

Теория: повторение правильного выполнения степ-шагов на степ-платформах. Теоретическое закрепление аэробных шагов, упражнений с различным подходом к степ-платформе.

Практика: включается весь материал за первый год обучения.

Степ-шаги. Основные шаги и элементы упражнений: в степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Шаги (Приложение № 1)

Основные элементы упражнений в степ – аэробики

В представленных комплексах за основу взяты два основных, наиболее используемых шага, которых необходимо освоить в первую очередь:

4. Комплексы степ-аэробики (Приложение № 2)

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Комплекс № 1 «Элементарный»

Комплекс № 2 «Базовый»

Комплекс № 3 «Танцевальный»

Добавляются

Комплекс № 4 «Упражнения с предметами»

Подвижные игры с использованием степов

5. Элементы партерной гимнастики.

Теория: повтор методики выполнения музыкально-двигательных упражнений партерной гимнастики. Полное соотношение с музыкальным соотношением.

Практика: специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Сидя на полу: «Лягушка», «Пешеход» и т.д. Лежа на спине: «Велосипед» и т.д. Лежа на животе: «Крокодил», «Солнышко», «Коробочка», «Замок» и т.д. На четырех точках опоры: «Кошечка», «Лошадка».

ОРУ без предметов (Приложение № 4).

ОРУ на степе (Приложение № 5)

6. Репетиционная работа, выступление

7. Итоговое занятие.

Практика: мониторинг выполнения учебного материала, итоговая диагностика. Итоговое занятие «Чему мы научились», открытое занятие для родителей.

Календарный учебный график

Содержание	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы	1-9 января	1-9 января
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность учебных часов	36 часов	36 часов
Режим занятий	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Продолжительность занятия	25 мин	30 мин
Сроки проведения аттестации (мониторинга)	сентябрь май	сентябрь май

1.4. Планируемые результаты. Метапредметные результаты

По окончании освоения программы дети 5-7 лет будут уметь:

- выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

Личностные результаты:

- привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.
- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетического чувства и художественного вкуса;

Предметные результаты:

- у детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память;

- повысится уровень двигательной активности;
- возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья;
- воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1. Ребенок будет знать:

- что такое степ-платформа
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Ребенок будет уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

К концу года дети выполняют: 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 (Strad dle 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)

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Объекты и средства материально-технического оснащения	Наименование	количество
Дидактическое оборудование	Мяч резиновый	10 шт
	Гантели	10 шт
	Ленточки	10 шт
	Султанчики	10 шт
	Флажки	10 шт
	Обручи	10 шт
Техническое оборудование	Степ-платформы	20 шт
Технические средства обучения	Музыкальный центр Panasonic с фонотекой	1 шт

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает инструктор по физической культуре, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально техническое оснащение, методический материал.	Формы, методы, приёмы обучения.	Формы учебного занятия
1	Что такое степ - платформа.	Видеозаписи с тренировками, выступлениями, фотографии	Беседа, рассказ.	Практическое занятие, беседа.
2	«Игроритмика»	Подборка музыкального материала	Объяснение, показ	Упражнение, игра

3	«Строевые упражнения»	Подборка музыкального сопровождения	Объяснение, упражнение, игра	Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.
4	«Танцевальные шаги»	Подборка музыкального материала	Объяснение, упражнение, игра	танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.
5	«Акробатические упражнения»	Фотографии, картинки с изображением эмоций, подборка музыкального материала	Показ, упражнение, игра	используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.
6	«Дыхательная гимнастика»	Подборка музыкального сопровождения	Показ, объяснение	упражнения дыхательной гимнастики
7	«Игровой самомассаж»	Подборка музыкального материала	Объяснение, показ, игра	упражнения самомассажа в игровой форме

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической оценки используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

Критерии:

- владение степ-платформой;
- строевые упражнения;
- игроритмика;
- танцевальные шаги

К концу года будут 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)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Владение степ- платформой		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1															
2															
...															
...															

Список литературы

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011г.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
3. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
4. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
7. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
8. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
10. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
11. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
13. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.

14. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
15. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детствопресс., 2000.
17. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417965

Владелец Огибенина Вероника Аркадьевна

Действителен с 04.12.2023 по 03.12.2024