

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №58 Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №58
Колпинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №99-О от 30.08.2024г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №58
Колпинского района Санкт-Петербурга
_____ О.М. Базулько

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Раз ступенька, два ступенька»**

Срок освоения: 12 дней
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Разработчик: Кислова Наталья Александровна,
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой.

Актуальность программы обусловлена ориентацией на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей в общем развитии личности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Занятия степ-аэробикой и двигательным творчеством имеют большое значение в решении задач максимального самораскрытия и успешной социализации детей, т.к. занятия проходят в групповой форме, где происходит взаимодействие со сверстниками.

Степ-аэробика – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе. Степ-платформа была разработана с функцией перемещения собственного тела в пространстве вверх и вниз, вправо, влево, через платформу и вокруг нее. Занятия степ-аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются.

Степ-аэробика существенно отличается от деятельности детей на других занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и сроки усвоения: объем программы составляет 12 академических часов, срок освоения – 12 учебных дней.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего и подготовительного дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить элементам техники степ-аэробики;
- познакомить дошкольников с степ-платформами;
- сформировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе.

Развивающие:

- развивать координацию движений и двигательной активности;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания и умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать творческие способности;
- развивать координацию движений.

Воспитательные:

- формировать правильную осанку;
- формировать волевые качества: выдержку, выносливость;
- формировать интерес к занятиям физической культурой и к самостоятельной двигательной активности;
- воспитывать чувство уверенности в себе, навык взаимодействия в коллективе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы: программа рассчитана на краткосрочный курс освоения, реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования.

Условия приема на обучение: принимаются обучающиеся от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой.

Формы организации занятий: по группам

Формы проведения занятий:

- эстафеты: активируют обучающихся на освоение двигательных умений и навыков.
- игровое занятие-ориентировано на выполнение упражнений на степ-платформах;
- подвижные игры с элементами степ аэробики

Форма организации деятельности:

- фронтальная форма - при беседе, показе, объяснении;
- коллективная форма - при организации занятий со степ-платформами;
- групповая форма – при выполнении практических заданий;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- степ-платформы (по количеству обучающихся);

Технические средства:

- колонка;
- ноутбук;
- мультимедиа-система.

Планируемые результаты:

Предметные:

- владение техникой выполнения упражнений степ-аэробики;
- сформировано представление о степ-платформах и их применении;
- сформировано умение ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе.

Метапредметные:

- развитие координации движений и двигательной активности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие творческих способностей;
- развитие координации движений.

Личностные:

- проявление навыка держать правильную осанку;
- проявление волевых качеств: выдержки, выносливости;
- проявление интереса к занятиям физической культурой и к самостоятельной двигательной активности;
- проявление уверенности в себе и навык взаимодействия в коллективе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство со степ – платформами	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.	Основные подходы в степ – аэробике	2	0,5	1,5	Выполнение практических заданий
3.	Базовые шаги «степ – тач»	2	0,5	1,5	Выполнение практических заданий
4.	Базовые шаги «бейсик – степ»	1	0,25	0,75	Выполнение практических заданий
5.	Базовые шаги «ви – степ»	1	0,25	0,75	Выполнение практических заданий
6.	Базовые шаги «степ – захлест»	1	0	1	Выполнение практических заданий
7.	Степ-шаги. Комбинации	3	1	2	Техника выполнения комбинаций
8.	Итоговое занятие. Показательное выступление	1	0	1	Показательное выступление
Итого		12	3	9	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы:

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство со степ – платформами.

Теория: Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Основные термины "Степ - аэробики". Сведения о пользе занятий степ – аэробикой.

Практика: Игры и упражнения на перемещение собственного тела в пространстве вверх и вниз, вправо, влево, через платформу и вокруг нее.

Форма контроля: Устный опрос «Степ аэробика»

Тема 2. Основные подходы в степ – аэробике.

Теория: Основные подходы в степ - аэробике. Правильное исходное положение всех частей тела.

Практика: Аэробные упражнения «Петушок», «Угол».

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 3. Базовые шаги «степ – тач».

Теория: Базовый шаг «степ – тач».

Практика: Аэробные упражнения, игровое упражнение «раки на тропинке».

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 4. Базовые шаги «бейсик – степ».

Теория: Техника выполнения базовых упражнений. Способы составления комбинаций.

Практика: Базовый шаг под счет. Сочетание шагов с музыкой.

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 5. Базовые шаги «ви – степ».

Теория: Базовые шаги. Техника выполнения.

Практика: Базовый шаг «ви – степ», закрепление изученных базовых шагов «степ – тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 6. Базовые шаги «степ – захлест».

Практика: Базовый шаг «степ – захлест», составление мини комплекса из 3х -4х изученных шагов.

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 7. Степ шаги. Комбинации танцевальных связок.

Теория: Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги.

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 8. Итоговое занятие. Показательное выступление.

Практика: Выполнение упражнений на степ платформе под музыку «Занимательная аэробика»

Форма контроля: показательное выступление.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТРИАЛЫ

Методы и приемы, используемые при реализации программы:

- Словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог (диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом);
- Методы практической работы: упражнения (упражнение, тренинг, тренировка).
- Метод игры (отработка изученной техники с помощью спортивной игры).

Технологии и практики, используемые при реализации программы:

- «Развивающая педагогика оздоровления» - технология развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность;

Методики, используемые при реализации программы:

- «Степ – аэробика» - технология использования степ – платформы в физическом воспитании детей.
- Нетрадиционные оздоровительные технологии (креативная, стретчинг-гимнастика, футбол) и основные спортивно-развивающие виды упражнений с элементами художественной, ритмической гимнастики и акробатики;

Дидактические средства и ЭОР:

- карточки с изображением исходных положений;
- презентация «Веселая ступенька»;
- презентация «Оздоровительная аэробика»
- комплекс упражнений степ-аэробики.

Информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград 2019г.–183 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2020г. –128 с
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2019. –116 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина "Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС" – 112 с.

Интернет источники:

1. Детский фитнес. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/fitnes-v-detskom-sadu-1639017.html?ysclid=lvxsy95gq368121307> (дата обращения 08.05.2024г.)
2. Детский фитнес в ДОУ. – URL: <https://педакадемия.рф/edu-04-2023-pb-32025/> (дата обращения 10.03.2024г.)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля, их периодичность:

Текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

Итоговый контроль – проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Формы и методы отслеживания результатов. Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню форсированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Критериальный аппарат:

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

14.											
15.											

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

Кол-во баллов: высокий уровень – 12-15

средний уровень – 9 - 12 баллов .

низкий уровень– 9 баллов и меньше

Педагог дополнительного образования: _____/Н.А.Кислова _____/_____